INSTRUMENTO DE EVALUACION

Área: Educación Física **Año:** 3ero **Sección:** A **Lapso:** I

Tema Generador	**Actividad física sistemática**																										
Tejidos tematicos	**Aptitud física, destrezas, y hábitos adquiridos.**									**Desarrollo pleno y armónico de ejercicios sistemáticos.**									**Salud y formación general.**								
Indicadores	Explica la dosificación que debe existir en las cargas de trabajo físico			Prepara plan de ejercicios físicos para desarrollar la una buena destreza y habito en la actividad física sistemática.			Participa y en responsable y activa en la ejecución de los ejercicios físicos sistemáticos que se desarrollan durante la clase.			Aplica ejercicios sistemáticos para el desarrollo pleno y armónico de una actividad física.			Realiza ejercicios dirigidos específicamente a la conjugación del desarrollo armónico (mente y cuerpo).			Valora la importancia de realizar correctamente los ejercicios indicados en la clase.			Explica la importancia de una buena alimentación para desarrollar un buen metabolismo			Construye un plan alimenticio donde se refleje cual debe ser adecuadamente el consumo de alimentos diariamente			Aprecia y valora la importancia de tener una buena alimentación para el desarrollo metabólico.		
Nombre y Apellido	Conceptual 8			Procedimental 8			Actitudinal 4			Conceptual 8			Procedimental 8			Actitudinal 4			Conceptual 4			Procedimental 8			Actitudinal 4		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M

Escala: **B** = bien. **R** = regular. D = Deficiente

Ponderación de la escala para: **B** = 8 puntos, **R** = 4 puntos y D= 2 puntos.

Ponderación de la escala para B= 4 puntos, R= 2 puntos y D= 1 punto