**Rúbrica de Evaluación en Educación Física y Salud – 5° Básico**

**Liceo Juan Rusque Portal**

**Septiembre 2020**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADOR** | **MUY BIEN** | **BIEN** | **REGULAR** | **NO OBSERVADO** | **VALOR DEL INDICADOR** **( %)** |
| **Aprendizaje****OA3** | **Ejecutan y desarrollan** actividades de intensidad moderada a vigorosa **con todas** las capacidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzaruna condición física saludable. | **Ejecutan y desarrollan** actividades de intensidad moderada a vigorosa con **al menos 3** capacidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzaruna condición física saludable. | **Ejecutan y desarrollan** actividades de intensidad moderada a vigorosa con **al menos 2** capacidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzaruna condición física saludable. | **NO Ejecutan ni desarrollan** actividades de intensidad moderada a vigorosa concapacidades físicas de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzaruna condición física saludable. | **25%** |
| **Desarrollo de la actividad** |  **Desarrolla la actividad de manera óptima, evidenciando los siguientes puntos**: (Entrenamiento TABATA)* Realiza ejercicios de fuerza
* Realiza ejercicios de velocidad.
* Realiza ejercicios de resistencia.
* Realiza ejercicios de flexibilidad.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp o correo electrónico.
 | **Desarrolla la actividad presentando algún error en uno de los siguientes puntos: (**entrenamiento TABATA)* Realiza ejercicios de fuerza
* Realiza ejercicios de velocidad.
* Realiza ejercicios de resistencia.
* Realiza ejercicios de flexibilidad.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp o correo electrónico.
 | **Desarrolla la actividad con dos o más errores de los siguientes puntos: (**Entrenamiento TABATA)* Realiza ejercicios de fuerza
* Realiza ejercicios de velocidad.
* Realiza ejercicios de resistencia.
* Realiza ejercicios de flexibilidad.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp o correo electrónico.
 | **No existe evidencia** del desarrollo de las actividades | **25%** |
| **INTERACCIÓN** |  Interacción del estudiante o el apoderado de manera **Activa**  en el proceso de Retroalimentación con el docente. |  Interacción del estudiante o el apoderado de manera **Esporádica** en el proceso de Retroalimentación con el docente. |  Interacción del estudiante o el apoderado de manera **Escasa** en el proceso de Retroalimentación con el docente. | **No hay evidencia** de Interacción del estudiante o el apoderado con el docente en el proceso de Retroalimentación  | **10%** |
| **CONTEXTO**(Cada profesor puede agregar puntaje de acuerdo a la realidad de sus estudiantes) | La familia y/o el o la estudiante demuestran desde el hogar **dedicación, responsabilidad y motivación,** ante las diversas actividades pedagógicas planteadas desde el establecimiento educacional en el contexto sanitario actual. |   La familia y/o el o la estudiante desde su hogar demuestran **esporádicamente responsabilidad** ante las diversas actividades pedagógicas planteadas desde el establecimiento educacional en el contexto sanitario actual. |   La familia y/o el o la estudiante, desde su hogar demuestran **escasa responsabilidad** ante las diversas actividades pedagógicas planteadas desde el establecimiento educacional en el contexto sanitario actual. |   **No hay evidencia** de lo realizado por el estudiante en el hogar**.**  | **40%** |
|  |  |  |  |  | **100%** |

**Descripción de la actividad:**

El o la estudiante, **deberá revisar el vídeo publicado el día 23 de septiembre del presente año.** Puede revisar el vídeo en las plataformas de YouTube, en la página de nuestro liceo: [www.liceojuanrusqueportal.cl](http://www.liceojuanrusqueportal.cl) o solicitarlo por WhatsApp.

**Una vez revisado el vídeo:**

* Realiza ejercicios de fuerza.
* Realiza ejercicios de velocidad.
* Realiza ejercicios de resistencia.
* Realiza ejercicios de flexibilidad.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp o correo electrónico.
* Los ejecuta donde se estime conveniente (patio, casa, etc).
* se debe grabar un vídeo de 30 segundos realizando los ejercicios seleccionados.
* Envía evidencia de su realización por medio WhatsApp (grupo curso) o correo electrónico: karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl

**Fecha de entrega:**  miércoles 6 de octubre de 2020.

**Objetivo a evaluar: OA6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

**Eje: Vida Activa y Saludable**.

¡Disfruta estas actividades en familia, con los resguardos necesarios por esta pandemia, recuerda hidratarte antes, durante y después del ejercicio!

Saludos y cariños

Profesora Karina Zapata y Sebastián Álvarez.