

Como sabéis durante este mes hemos estado aprendiendo a correr a ritmo lo cual, nos ha permitido conocer nuestro propio cuerpo, nuestras capacidades, autorregularnos incluso apreciar la carrera como una actividad de disfrute y salud, además de trabajar la respiración y toma de pulsaciones.



Ahora deberéis hacer esta ficha de autoevaluación, para ello deberéis leer los **aspectos a evaluar**. Si cumplis 3 de ellos, deberéis arrastrar la casilla de **10 puntos a puntos totales**, si cumplis 2, arrastraréis la casilla de 8 puntos y así sucesivamente.

#### ANEXO 4: RÚBRICA AUTOEVALUACIÓN APRENDIENDO A CORRER A RITMO



Aspectos a evaluar.	10 puntos	8 puntos	6 puntos	4 puntos	Puntos totales
<p><b><u>Ritmo de carrera:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- He seguido siempre el mismo ritmo incluso cuando me adelantaba un compañero.</li> <li>- He conseguido llevar el mismo ritmo de carrera en todas las vueltas.</li> <li>- He tenido el mismo ritmo de carrera, no me ha importado que fuese el principio o el final.</li> </ul>	<p>Cumplido 3 10 puntos</p>	<p>Cumplido 2 8 puntos</p>	<p>Cumplido 1 6 puntos</p>	<p>No cumplido ninguna 4 puntos</p>	
<p><b><u>Dosifico mi esfuerzo:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo mi respiración: inspiro por la nariz y expiro por la boca.</li> <li>- He aprendido a regular mi carrera con el paso de los días y los datos que iba obteniendo.</li> <li>- He aprendido a tomarme las pulsaciones. Entiendo por qué están altas o bajas.</li> </ul>	<p>Cumplido 3 10 puntos</p>	<p>Cumplido 2 8 puntos</p>	<p>Cumplido 1 6 puntos</p>	<p>No cumplido ninguna 4 puntos</p>	

<p><b><u>Esfuerzo, interés y progreso:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- He notado una mejoría desde el primer día en mi carrera y aguante.</li> <li>- He cogido siempre bien los datos de mi compañero/a y he estado atento.</li> <li>- He calculado bien el ritmo de vuelta de mi compañero realizando bien las restas.</li> </ul>	<p>Cumplo 3 10 puntos</p>	<p>Cumplo 2 8 puntos</p>	<p>Cumplo 1 6 puntos</p>	<p>No cumplo ninguna 4 puntos</p>	
<p><b><u>Respeto de normas:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto el orden de salida de la clase y las normas de higiene y salud.</li> <li>- Respeto a mis compañeros y al material.</li> </ul> <p>He bajado y subido siempre las escaleras en silencio, escucho, atiendo y participo en clase.</p>	<p>Cumplo 3 10 puntos</p>	<p>Cumplo 2 8 puntos</p>	<p>Cumplo 1 6 puntos</p>	<p>No cumplo ninguna 4 puntos</p>	
<p><b><u>Aprendizaje:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- He trasladado lo aprendido en clase fuera de ella realizando ejercicio físico en mi tiempo libre.</li> <li>- He aprendido la importancia de un buen calentamiento.</li> <li>- He aprendido nuevas partes del cuerpo: músculos, huesos, articulaciones etc.</li> </ul>	<p>Cumplo 3 10 puntos</p>	<p>Cumplo 2 8 puntos</p>	<p>Cumplo 1 6 puntos</p>	<p>No cumplo ninguna 4 puntos</p>	
<p><b>¿En qué crees que puedes mejorar?</b></p>			<p><b>Puntos totales (profesor)</b></p>		

En este apartado puedes escribir las cosas en las que puedas mejorar. Estoy seguro de que has aprendido muchas cosas para poder realizar ejercicio físico en tu tiempo libre.

