

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
<u>Ritmo de carrera:</u> - He seguido siempre el mismo ritmo incluso cuando me adelantaba un compañero. - He conseguido llevar el mismo ritmo de carrera en todas las vueltas. - He tenido el mismo ritmo de carrera, no me ha importado que fuese el principio o el final.	Cumpló 3 10 puntos	Cumpló 2 8 puntos	Cumpló 1 6 puntos	No cumpló ninguna 4 puntos	
<u>Dosifico mi esfuerzo:</u> - Controló mi respiración: inspiro por la nariz y expiro por la boca. - He aprendido a regular mi carrera con el paso de los días y los datos que iba obteniendo. - He aprendido a tomarme las pulsaciones. Entiendo por qué están altas o bajas.	Cumpló 3 10 puntos	Cumpló 2 8 puntos	Cumpló 1 6 puntos	No cumpló ninguna 4 puntos	

<u>Esfuerzo, interés y progreso:</u> - He notado una mejoría desde el primer día en mi carrera y aguante. - He cogido siempre bien los datos de mi compañero/a y he estado atento. - He calculado bien el ritmo de vuelta de mi compañero realizando bien las restas.	Cumplo 3 10 puntos	Cumplo 2 8 puntos	Cumplo 1 6 puntos	No cumpl ninguna 4 puntos	
<u>Respeto de normas:</u> - Respeto el orden de salida de la clase y las normas de higiene y salud. - Respeto a mis compañeros y al material. He bajado y subido siempre las escaleras en silencio, escucho, atiengo y participo en clase.	Cumplo 3 10 puntos	Cumplo 2 8 puntos	Cumplo 1 6 puntos	No cumpl ninguna 4 puntos	
<u>Aprendizaje:</u> - He trasladado lo aprendido en clase fuera de ella realizando ejercicio físico en mi tiempo libre. - He aprendido la importancia de un buen calentamiento. - He aprendido nuevas partes del cuerpo: músculos, huesos, articulaciones etc.	Cumplo 3 10 puntos	Cumplo 2 8 puntos	Cumplo 1 6 puntos	No cumpl ninguna 4 puntos	
¿En qué crees que puedes mejorar?			Puntos totales (profesor)		

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.

