**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**RÚBRICA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**2° Medios**

**Unidad 1: Condición Física y Salud**

**OA3:** Reconocer los principios y fundamentos de la educación Física, el Ejercicio Físico y la salud y de los deportes. Reconocer un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: Tiempo asignado para el plan de entrenamiento. Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. Actividades físicas que sean de interéspersonal y contribuyan a mejorar la condición física. Ingesta y gasto calórico.

**Guía N°1: Preguntas Abiertas**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VALORACIÓN** | **Insuficiente**  **1 Punto** | **Suficiente**  **2 Puntos** | **Bueno**  **3 Puntos** | **Excelente**  **4 Puntos** |
| **Calidad de respuesta** | Poca adecuación del contenido a los apartados. Es difícil encontrar relación entre las preguntas y las respuestas. | Alguna adecuación del contenido a los apartados. Cuesta un poco encontrar relación entre las preguntas y las respuestas. | Buena adecuación del contenido a los apartados. Es fácil encontrar relación entre las preguntas y las respuestas. | Excelente adecuación del contenido a los apartados. Es muy claro encontrar relación entre las preguntas y las respuestas. |
| **Recopilación de información adicional a la proporcionada por el profesor/a.** | El estudiante ha recopilado información adicional de un número escaso de fuentes electrónicas e impresas, por lo que, en general, las respuestas han resultado poco relevantes y adecuadas. | El estudiante ha recopilado información adicional de un número bajo de fuentes electrónicas e impresas, por lo que, en general, las respuestas han resultado medianamente relevantes y adecuadas. | El estudiante ha recopilado información adicional de fuentes electrónicas e impresas variadas, y las respuestas han resultado relevantes y adecuadas. | El estudiante ha recopilado información adicional de fuentes electrónicas e impresas variadas.  Dichas fuentes son relevantes y apropiadas.  Se han incluido fuentes cuando se ha considerado adecuado. |
| **Análisis** | El estudiante no ha analizado el documento de forma relevante con lo que las respuestas resultan confusas. | El estudiante ha analizado el documento de forma suficiente con lo que las respuestas resultan poco concluyentes. | El estudiante ha analizado, en general, el documento de forma relevante y lógica realizando algunas conexiones entre las ideas principales. | El estudiante ha analizado el documento de forma lógica realizando continuas conexiones entre las ideas principales. |
| **Profundidad del tema** | Respuestas poco claras del tema, con escasos detalles significativos | Respuestas ambiguas del documento, con algunos detalles que no clarifican el tema. | Respuestas claras del documento, con buena cantidad de detalles que clarifican el tema. | Respuestas claras y profundas del documento, con buena cantidad de detalles y profundización que clarifican el tema. |
| **Sintaxis** | Resulta complicado leer las respuestas ya que los errores gramaticales distraen de la información que se quiere transmitir. Algunas frases están incompletas. | Resulta medianamente difícil leer las respuestas ya que los errores gramaticales  distraen de la información que se quiere transmitir. | En general, las frases están completas y la redacción resulta fluida. Con pocas excepciones, las palabras han sido elegidas en función de lo que se quiere expresar. | Las frases están completas y la redacción resulta fluida. Las palabras han sido elegidas cuidadosamente en función de lo que se quiere expresar. No se cometen errores gramaticales. |
| **Entrega de Guía en la fecha Estipulada** | Entregado después de 3 días | Entregado después de 2 días | Entregado después de 1 día | Entregado al día o antes de la fecha propuesta. |