**Rubrica para Autoevaluación**

**Educación Física I**

Daniel Rozas Ralil

Estimado estudiante:

Con el objeto de evaluar contenidos genéricos, se presenta una Rubrica confeccionada en base a las competencias abordadas durante el desarrollo de la asignatura en el presente semestre académico.

La dimensión de este instrumento está relacionada con las Competencias Genéricas, y se orienta a la evaluación de actitudes y valores de carácter transversal y transferible, que le permitirán desenvolverse en ambientes laborales y/o en diferentes contextos de la vida cotidiana.

**En la tabla de autoevaluación deben registrar el porcentaje en número, de acuerdo al logro que han alcanzado.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Criterios / Niveles de dominios** | **Excelente** | **Bueno** | **Regular** |
| **(100% a 71%)** | **(70% a 55%)** | **(54 % a 1%)** |
| **Autocuidado** | Siempre reconozco los beneficios que entrega la actividad física para mi bienestar personal, social, emocional, psicológico y físico. | Casi siempre reconozco los beneficios que entrega la actividad física para mi bienestar personal, social, emocional, psicológico y físico. | Casi nunca reconozco los beneficios que entrega la actividad física para mi bienestar personal, social, emocional, psicológico y físico. |
| **Autogestión** | Siempre identifico la manera de organizarme para resolver las actividades planteadas clase a clase. | Casi siempre identifico la manera de organizarme para resolver las actividades planteadas clase a clase. | Casi nunca identifico la manera de organizarme para resolver las actividades planteadas clase a clase. |
| **Autodesarrollo** | Siempre tengo la iniciativa para mejorar mi estilo de vida, buscando actividades físicas complementarias a la clase. | Casi siempre tengo la iniciativa para mejorar mi estilo de vida, buscando actividades físicas complementarias a la clase. | Casi nunca tengo la iniciativa para mejorar mi estilo de vida, buscando actividades físicas complementarias a la clase. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Autoevaluación** | |
| **Criterios** | **Evaluación (%)** |
| **Autocuidado** | 100 |
| **Autogestión** | 70 |
| **Autodesarrollo** | 90 |
| **Promedio** | 86.6 |