***Rutina de ejercicio físico***

***Evaluación final Nº 4***

Nombre:

Curso:

Profesores: Cynthia Pinto Morales – Cristian Herrera Acevedo

Asignatura: Educación Física y salud.

Colegio: Magister

***Autoevaluación***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Indicadores*** | ***Clases*** | | | |
| *Total de clases* | ***Clase 1*** | ***Clase 2*** | ***Clase 3*** | ***Clase 4*** |
| *Ingresaste a la hora a clase* |  |  |  |  |
| *Escuchaste y seguiste las instrucciones* |  |  |  |  |
| *Demostraste disposición a participar de manera activa en la clase* |  |  |  |  |
| *Te presentaste a clases con la ropa adecuada* |  |  |  |  |
| *Respetaste la estructura de la clase* |  |  |  |  |
| *Mantuviste la cámara encendida toda la clase.* |  |  |  |  |
| *Ejecutaste todos los ejercicios* |  |  |  |  |
| *Lograste mantener el esfuerzo sin interrupciones* |  |  |  |  |
| *Ejecutaste la cantidad de repeticiones solicitadas en cada ejercicio* |  |  |  |  |

-La autoevaluación deberá enviarse el día y hasta la hora solicitada (Se comunicará oportunamente día y hora), para lo cual tendrá el tiempo suficiente para cumplir con el envió, quien no lo haga se le descontará 0,5 decimas de la nota final.

-No espere el último día para cumplir con lo solicitado y así evitara descuentos en su nota si llegara a tener problemas de conexión.

-Recuerde que debe justificar vía correo electrónico(cristian.herrera@colegiomagister.cl) su ausencia a clases, esto deberá hacerlo con anticipación y no posterior a su ausencia a clases.