

Actividad de recuperación de Educación física

Cumplir con el 80% de asistencia durante el 3er Trimestre, esto será el pase para poder ser evaluado con la actividad final.

Actividad

Realizar una activación física que contenga recursos musicales, cuente opcionalmente con implementos y tenga una duración mínima de 30 minutos a máximo 45 minutos.

La actividad la deberá presentar frente a grupo donde se encuentra inscrito.

Elaborar 3 carteles referentes a Estilos de vida activos y saludables, los cuales serán evaluados con la rubrica anexada.

Puede servir como ejemplo el siguiente link de video:

<https://youtu.be/cmwH0LZJDy4?si=a9oxJA061VC6RCQP>

El alumno debe cumplir satisfactoriamente con los elementos de la rubrica que se muestra a continuación, el mínimo para acreditar la asignatura es una calificación de 6.

A continuación se muestra la rúbrica de evaluación para la actividad de recuperación.

Rúbrica de Evaluación para la Activación Física

Esta rúbrica evalúa la calidad y ejecución de una sesión de activación física, considerando la estructura, la intensidad, la técnica y la participación del estudiante.

Criterios a Evaluar	Nivel de Desempeño: Sobresaliente (9-10)	Nivel de Desempeño: Notable (8)	Nivel de Desempeño: Satisfactorio (7)	Nivel de Desempeño: Suficiente (6)	Nivel de Desempeño: Insuficiente (5)

1. Estructura y Transición	La activación tiene una estructura clara y lógica (calentamiento, fase principal, vuelta a la calma). Las transiciones son fluidas y no hay pausas innecesarias.	La estructura es clara, pero las transiciones son ocasionalmente abruptas o hay pausas breves.	La estructura es discernible, aunque la secuencia de las fases podría mejorar. Las transiciones son un poco lentas.	La activación muestra una estructura básica, pero las fases no están bien definidas. Se observan varias pausas.	La activación carece de estructura o la secuencia de ejercicios es desordenada e incompleta.
2. Intensidad y Esfuerzo	La intensidad es óptima y sostenida (ritmo cardíaco elevado apropiadamente) y demuestra un esfuerzo máximo y constante durante toda la sesión.	La intensidad es adecuada en la mayor parte de la sesión, mostrando buen esfuerzo, aunque con ligeras bajadas en algún momento.	La intensidad es aceptable, pero con altibajos. El esfuerzo es regular y requiere recordatorios ocasionales.	La intensidad es baja y la ejecución es a menudo perezosa. El esfuerzo es mínimo.	La intensidad es casi nula. No muestra esfuerzo o participa de forma pasiva.
3. Técnica y Ejecución de Movimientos	Ejecuta todos los ejercicios con técnica impecable (postura correcta, rango de movimiento completo y control).	Ejecuta la mayoría de los ejercicios con buena técnica. Los errores son mínimos y se corrigen rápidamente.	La ejecución es aceptable, pero comete errores técnicos notorios en varios ejercicios que afectan ligeramente la seguridad o efectividad.	La técnica es deficiente; comete errores significativos y persistentes que disminuyen la efectividad.	La técnica es incorrecta o insegura en la mayoría de los ejercicios, poniendo en riesgo la integridad física.

Criterios a Evaluar	Nivel de Desempeño: Sobresaliente (9-10)	Nivel de Desempeño: Notable (8)	Nivel de Desempeño: Satisfactorio (7)	Nivel de Desempeño: Suficiente (6)	Nivel de Desempeño: Insuficiente (5)
4. Concentración y Enfoque	Mantiene la concentración total en los ejercicios y sigue las indicaciones de forma inmediata. Está atento al propio cuerpo.	Mantiene una buena concentración, requiere recordatorios mínimos y sigue las indicaciones con prontitud.	La concentración es intermitente. Necesita recordatorios frecuentes para mantener el enfoque en la tarea.	La concentración es pobre. Se distrae fácilmente y no sigue las indicaciones a tiempo o correctamente.	No muestra concentración. Interrumpe la actividad o se distrae constantemente a sí mismo y a otros.

Escala de Calificación

Calificación	Nivel de Desempeño	Descripción General
10	Sobresaliente	Cumple con excelencia todos los criterios. Desempeño ejemplar.
9	Sobresaliente	Cumple con todos los criterios de forma destacada. Desempeño excelente.
8	Notable	Cumple con la mayoría de los criterios de forma muy satisfactoria. Desempeño superior al promedio.
7	Satisfactorio	Cumple con los criterios básicos de manera correcta, aunque con áreas de mejora. Desempeño promedio.
6	Suficiente	Cumple con los mínimos requeridos. Requiere mejoras significativas en varios criterios.
5	Insuficiente	No cumple con los criterios mínimos de manera aceptable. Se requiere un esfuerzo y práctica inmediatos.

Aspectos a Evaluar	Excelente (4 pts)	Satisfactorio (3 pts)	En Proceso (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
Contenido y Mensaje	El mensaje es claro, invita a la acción y aborda integralmente la salud física y mental.	El mensaje es claro y se relaciona con el bienestar, aunque falta profundizar en un área.	El mensaje es poco claro o se limita a un solo concepto muy básico.	El contenido no tiene relación con el tema de salud y bienestar.
Organización Visual	La información está jerarquizada. El diseño guía la mirada de forma lógica y atractiva.	La mayoría de los elementos están bien ubicados, facilitando la lectura.	El diseño se ve saturado o desordenado, lo que dificulta la comprensión.	No hay orden lógico; los elementos parecen colocados al azar.
Elementos Gráficos	Las imágenes son de alta calidad, originales y refuerzan totalmente el mensaje escrito.	Las imágenes son pertinentes y apoyan el contenido del cartel.	Se usan pocas imágenes o estas tienen poca relación con el texto.	No incluye imágenes o estas distraen del mensaje principal.

Uso del Lenguaje	El texto es breve, impactante y no presenta errores ortográficos ni gramaticales.	El texto es adecuado, aunque podría ser más sintético. Tiene 1 o 2 errores menores.	El texto es excesivo o confuso. Presenta de 3 a 5 errores ortográficos.	El texto es ilegible o presenta más de 5 errores ortográficos graves.
Creatividad y Originalidad	El diseño es innovador, utiliza colores y texturas que destacan de forma única.	El cartel es colorido y muestra un esfuerzo por presentar algo propio.	El diseño es común y se asemeja a ejemplos ya existentes sin aportar nada nuevo.	No hay esfuerzo creativo; el trabajo parece una copia o está incompleto.