

RELLENA LA SIGUIENTE TABLA, SEGUN TU CRITERIO, DURANTE ESTA EVALUACION, DEBES HACERLO EN LA COLUMNA CORRESPONDIENTE AL ALUMNO, LA COLUMNA A.

AUTOEVALUACIÓN 2° ESO 1° EVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA									
NOMBRE: -	SI / SIEMPRE		REGULAR / A VECES		NO / NUNCA		NOTA		
	1		0,5		0				
A = ALUMNO P = PROFESOR	A	P	A	P	A	P	A	P	
SOY CAPAZ DE DEFINIR CONCEPTOS COMO CALENTAMIENTO, FRECUENCIA CARDIACA...									
CONOZCO DE FORMA BASICA LOS BENEFICIOS DE LA RESISTENCIA AERÓBICA.									
SOY CAPAZ DE REALIZAR UN CALENTAMIENTO Y UNA VUELTA A LA CALMA									
ME HE ESFORZADO EN LAS PRUEBAS DE CONDICION FISICA REALIZADAS (LANZAMIENTO BALON MEDICINAL, 40 ml, CAJON FLEXIBILIDAD, CARRERA CONTINUA 25´)									
CONOZCO LOS FACTORES QUE DETERMINAN MI FLEXIBILIDAD.									
CONOZCO MIS ZONAS SALUDABLES DE ENTRENAMIENTO.									
HE LEIDO AL MENOS DOS LECTURAS DE EDUCACION FISICA EN ESTA EVALUACION.									
HE TRAIIDO TODOS LOS DIAS LA ROPA ADECUADA DE EDUCACION FISICA Y HE REALIZADO LA HIGIENE CORRESPONDIENTE (DUCHA, CAMBIO DE ROPA...)									
ME HE ESFORZADO POR APRENDER, TENER UNA ACTITUD ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN TODAS LAS ACTIVIDADES									
TENGO RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS, EL MATERIAL Y EL PROFESOR.									
NOTA FINAL ALUMNO									
NOTA FINAL PROFESOR									
NOTA FINAL									