

Rúbrica de Evaluación

Competencia	ASUME UNA VIDA SALUDABLE
Criterio	Elabora un programa Identificando los alimentos nutritivos que consume

N° 1	Estudiantes	Estándar: Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región , analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.			
		En inicio	En Proceso	Logro esperado	Logro destacado
		C	B	A	AD
		No Identifica los alimentos que consume durante la semana en el desayuno, almuerzo y cena	Identifica algunos alimentos que consume durante la semana en el desayuno, almuerzo y cena	Identifica los alimentos y nutrientes que consume durante la semana en el desayuno, almuerzo y cena de manera adecuada.	Identifica los alimentos y nutrientes que consume durante la semana en el desayuno, almuerzo y cena teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
10					

Rúbrica de Evaluación

Competencia	ASUME UNA VIDA SALUDABLE
Criterio	Realiza práctica de actividad física para el cuidado de su salud

N°	Estudiantes	Estándar: Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.			
		En inicio	En Proceso	Logro esperado	Logro destacado
		C	B	A	AD
		No Identifica actividades física para el cuidado de su salud, pero participa en las actividades físicas sin reconocer el valor de estas como parte del cuidado de la salud	Identifica algunas actividades física para el cuidado de su salud, y participa adoptando posturas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	Identifica diferentes formas de realizar actividad física de diferente intensidad para el cuidado de su salud, y participa adoptando posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	Identifica diferentes formas de realizar actividad física de diferente intensidad para el cuidado de su salud, y participa adoptando posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física. Teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS
3		X			
4			X		
5				X	
6				X	

7				x	
8		x			
9					
10			x		