

**GUÍA DE TRABAJO MES DE SEPTIEMBRE**

**OBJETIVO:**

**REALIZAR RUTINA DE FORTALECIMIENTO PERSONAL, CREADA PARA TRABAJAR EN CASA, REGISTRANDO LA FRECUENCIA DE LA EJECUCIÓN EN LA BITÁCORA Y RESPONDER LA AUTOEVALUACIÓN AL TÉRMINO DEL MES.**





**BITÁCORA DE REGISTRO SEMANAL**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **semana 1** |  |  |  |  |  |
| **semana 2** |  |  |  |  |  |
| **semana 3** |  |  |  |  |  |
| **semana 4** |  |  |  |  |  |

**En el recuadro puedes indicar alguna observación en caso de que corresponda al ejecutar la rutina, por ejemplo: dificultades con algún ejercicio, si no se realizó la frecuencia semanal determinada (el motivo), si hay cambio de algún ejercicio etc. En caso de no haber observaciones se deja en blanco.**

**OBSERVACIONES**



**AUTOEVALUACIÓN**

**NOMBRE:…………………………………………………………………………….**

**CURSO:………….**

**INDICADORES:**

SIEMPRE: 3 PUNTOS

A VECES: 2 PUNTOS

NUNCA: 1 PUNTO

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE EVALUACIÓN** | **SIEMPRE** | **A VECES** | **NUNCA** |
| 1. Soy capaz de ejecutar un plan de entrenamiento físico en casa.  |   |   |   |
| 2. Respeto las sugerencias dadas por la profesora, para el desarrollo de la rutina de entrenamiento físico. |   |   |   |
| 3. Reconozco los beneficios que brinda para la salud, ejecutar una rutina de ejercicios físico.  |   |   |   |
| 4. Cumplo con el descanso, repeticiones y frecuencia semanal creada. |   |   |   |
| 5. Dediqué el tiempo necesario a la ejecución del plan de entrenamiento físico.  |   |   |   |
| 6. Reconozco mis fortalezas y debilidades al momento de ejecutar una rutina de entrenamiento físico (motivación, disciplina, constancia, etc.).  |   |   |   |
| 7. Me propuse metas de superación personal mientras desarrollaba el plan de entrenamiento físico.  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntaje** | **Nota** |  |  |  |
| 21 | 7 |  |  |  |
| 20 | 6,7 |  | PUNTAJE AUTO EVALUACIÓN | NOTA |
| 19 | 6,4 |  |   |   |
| 18 | 6,1 |  |  |  |
| 17 | 5,9 |  | REGISTRO EN BITÁCORA | NOTA |
| 16 | 5,6 |  |   |   |
| 15 | 5,3 |  |  |  |
| 14 | 5 |  |  |  |
| 13 | 4,7 |  | NOTA FINAL GUÍA SEPTIEMBRE |   |
| 12 | 4,4 |  |  |  |
| 11 | 4,1 |  |  |  |
| 10 | 3,9 |  |  |  |
| 9 | 3,6 |  |  |  |
| 8 | 3,3 |  |  |  |
| 7 | 3 |  |  |  |
| 6 | 2,7 |  |  |  |
| 5 | 2,4 |  |  |  |
| 4 | 2,1 |  |  |  |
| 3 | 1,9 |  |  |  |
| 2 | 1,6 |  |  |  |
| 1 | 1,3 |  |  |  |
| 0 | 1 |  |  |  |