



TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.- A continuación debes elaborar una bitácora día a día con los hábitos de higiene que realizas en tu hogar desde que despiertas hasta que te acuestas. Por ejemplo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
-Cepillo mis dientes. -lavo mis manos antes de comer. -me doy una ducha. -Cepillo mis dientes antes de dormir						

Debes completar la bitácora con todos los días que estarás en casa. Lo puedes realizar en esta guía o puedes ocupar tu cuaderno, hojas de block, cartulina, entre otras.

II.- Al final de tu bitácora debes realizar una reflexión y mencionar la importancia de tener hábitos de higiene y relacionarla con la contingencia que estamos viviendo hoy en día.



SEMANA I

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22

SEMANA II

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29

A continuación se adjunta la rúbrica para realizar el trabajo.

CRITERIO	INDICADORES			
	4 pts.	3 pts.	2 pts.	1 pt
SEMANA	Realiza bitácora todos los días	Le falta un día por registrar	Registra al menos dos días	No realiza los registros
DIA A DIA	Registra por lo menos 4 hábitos diarios	Le falta un registro	solo registra un habito	no presenta registros
REFLEXIÓN	Reflexión coherente con bitácora y contingencia	Realiza reflexión pero no relaciona con contingencia	reflexión no es coherente con sus registros	No realiza reflexión