|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plan de Trabajo****5ta. ETAPA (Julio 2020)** | **Electivo de Educación Física** | **3ro. Medio****A - B** |
| **ATENCIÓN:** La unidad de esta Etapa consta de tres actividades que debes desarrollar, las cuales tienen como propósito lograr los objetivos de aprendizaje de la unidad. Cada actividad tiene una ponderación diferente, las cuales sumadas conforman la evaluación final:  |
| Desarrollo de actividades en el texto de estudio según programa adjunto. | **40 %** |
| Desarrollo de una presentación que represente tu aprendizaje sobre los contenidos (Metacognición) según instrucciones adjuntas. | **40 %** |
| Completación Pauta de Autoevaluación según formato adjunto. | **20 %** |
| **Evaluación final Etapa 5** | **100 %** |
|  |
| **Unidad** | **Promoción de Estilos de Vida Activas y Saludables** |
| **Eje** | Electivo Educación Física. |
| **Objetivo** | - OA1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable. - OA2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable. |
| **Habilidades** | Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. |
| **Indicador de logro** | - Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno - Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física. - Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares. |
|  |
| **INSTRUCCIONES GENERALES** |
| * Escribe el desarrollo de las actividades planificadas, en tu cuaderno con letra legible o de preferencia en texto Word, destacando claramente el nombre de cada actividad.
* Una vez terminadas todas las actividades, toma una fotografía de las mismas, luego envíala con tu nombre y curso al correo docente.
 |
| **Consultas** | Mail profesor y/o-Wsp: Durante la semana: Mañana: 8:30-13:00 hrs./ Tarde: 14:00-18:00 hrs.Zoom, con invitación previa coordinación con el profesor. |
| Link apoyo de contenidos | <https://habitualmente.com/como-empezar-a-hacer-ejercicio/><https://www.vitonica.com/entrenamiento/rutina-de-ejercicios-en-casa-un-ejemplo-practico> |
|  | **profesor.carlos.norambuena@gmail.com** |
|  |  **Cada semana tendrás una clase vía zoom o meet, donde debes ingresar y consultar las dudas de las actividades.****Plazo máximo para envío actdes. pendientes:****Viernes 24 de Julio.** |
|  | En este archivo solamente puedes editar las secciones autorizadas. Para que puedas hacerlo, al abrirlo debes ir a barra superior VISTA y pinchar botón EDITAR DOCUMENTO (**En donde dice completa**). |
|  |
| **1) PLAN DE TRABAJO PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS (40%)** |
| * **En esta actividad será muy importante tu participación**. Para ello deberás estar en permanente contacto con el/la docente, enviando consultas sobre los contenidos o bien haciendo reportes periódicos de tu avance usando los canales disponibles (Correo, Wsp). Para tal efecto, se llevará un seguimiento de tu participación activa. Pues lo fundamental es que demuestres una autogestión durante las tres semanas que dura esta programación de actividades en casa.
* Antes de comenzar, lee muy bien el plan de trabajo que realizarás durante tres semanas. Además, en Anexo Nº 1, al final de este documento, va la Pauta que evaluará tus logros en esta etapa, por lo cual te recomiendo que la leas para mejorar tu aprendizaje.
* IMPORTANTE: El desarrollo de la actividad debe ser enviada mediante Word al correo del docente o compartiendo archivos por el correo. Asegúrate que los números sean claros y que la fotografía sea de buena calidad (nitidez).
* A continuación, se entrega una minuta de trabajo, pensando en 2 horas a la semana depara el desarrollo de las actividades de aprendizaje.

  |

|  |
| --- |
| **1) PLAN DE TRABAJO PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS (40%)**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO |
| **Semana 1: clase 1** | **Semana 2: clase 2** | **Semana 3: clase 3** |
| **Objetivo de aprendizaje:**Reconocer conceptos de entrenamiento personal, diferenciación de conceptos y definiciones macrociclo, mesociclo y microciclo. **Actividad sumativa**Observar la tabla de ejercicios, reconocer que tipo de ciclo es, e identificar las zonas de trabajo.El desarrollo de la actividad, debe ser enviada, mediante foto al correo:**profesor.carlos.norambuena@gmail.com****Viernes 10 julio hasta las 18:00 hrs.** | **Objetivo de aprendizaje:** Analizar los diferentes tipos de entrenamientos, evaluar las necesidades de la persona y crear la tabla de ejercicios.**Actividad sumativa**Conociendo las zonas de trabajo, comenzar el llenado de la tabla con el número de series, número de repeticiones y tiempo de descanso entre cada serie.El desarrollo de la actividad, debe ser enviada, mediante foto al correo:**profesor.carlos.norambuena@gmail.com****Viernes 17 junio hasta las 18:00 hrs.** | **Objetivo de aprendizaje:** Construir la tabla de ejercicios.**Actividad sumativa**Entregar la tabla completa con los ejercicios, con el número de series, número de repeticiones y tiempo de descanso entre cada serie.El desarrollo de la actividad, debe ser enviada, mediante foto al correo:**profesor.carlos.norambuena@gmail.com****Viernes 24 junio hasta las 18:00 hrs.** |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍAS DE LA SEMANA | EJERCICIOS | N° SERIE Y REPETICIONES | EJERCICIOS | N° SERIE Y REPETICIONES | EJERCICIOS | N° SERIE Y REPETICIONES | EJERCICIOS | N° SERIE Y REPETICIONES |
| LUNES | PIERNAS |  | PIERNAS |  | PIERNAS |  | PIERNAS |  |
| MARTES | ABDOMINALES |  | ABDOMINALES |  | ABDOMINALES |  | ABDOMINALES |  |
| MIERCOLES | BRAZOS |  | BRAZOS |  | BRAZOS |  | BRAZOS |  |
| JUEVES | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO |
| VIERNES | PIERNAS |  | PIERNAS |  | PIERNAS |  | PIERNAS |  |
| SABADO | TODO EL CUERPO |  | TODO EL CUERPO |  | TODO EL CUERPO |  | TODO EL CUERPO |  |
| DOMINGO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| RECOMENDACIONES DE LOS EJERCICIOS DE: |  |
| PIERNAS: |  |
| ABDOMINALES: |  |
| BRAZOS: |  |
| TODO EL CUERPO: |  |

 |

|  |
| --- |
| **METACOGNICIÓN (40%)**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO |
| Estimado/a estudiante:La metacognición tiene como meta central que tomes conciencia de tu propio aprendizaje. Por lo mismo, para evidenciar tu proceso de aprendizaje te invito a explicar y argumentar con tus palabras las siguientes preguntas que orientan tu reflexión metacognitiva. **a) ¿Qué aprendí al realizar estas actividades?**: Puedes mencionar, conocimientos, técnicas, formas de planificar, actitudes u otros.**b) ¿Cómo aprendí?:** Por ejemplo, leyendo, practicando, jugando u otras modalidades.**c) ¿Para qué me sirve lo que aprendí?:** Puedes dar ejemplos concretos de aplicación o de formas de ser y actuar en la vida cotidiana.**d) ¿En qué otras situaciones puedo usar lo que aprendí?:** Puedes dar ejemplos de aplicación de lo aprendido en otras circunstancias alejadas de la vida escolar.Esta reflexión la puedes enviar en **un video, un audio o un escrito**. En caso de ser un vídeo o audio, cuida tu vocalización para entender, y debes decir tu nombre y curso claramente. Si escribes, debe ser con letra clara y legible y argumentando cada una de tus respuestas.**El plazo para enviar tu reflexión metacognitiva es** **VIERNES 24 DE JULIO**.Correo docente: profesor.carlos.norambuena@gmail.com Para evaluar las respuestas que emitas sobre tu proceso de aprendizaje, te sugiero que leas los indicadores de la pauta de evaluación que está más abajo, puesto que te orientan sobre la forma en que debes abordar tu reflexión metacognitiva. Te recuerdo que tu reflexión corresponde al 40% de la evaluación total. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 50% | P. Real | P. Adicional | P. Total  | Nota |
| 27 = 7.0 14 = 4.0 |  |  |  |  |

**USO EXCLUSIVO DEL PROFESOR** |
| **METACOGNICIÓN (40%)**Unidad: **Promoción de Estilos de Vida Activas y Saludables**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO |
| **Objetivos del aprendizaje** | - OA1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable. - OA2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable. |
| **Habilidades** | Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. |
| **Indicadores de logro** | - Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno - Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física. - Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares. |
| **Nombre:........................................................................... Curso:............. Fecha:..............** |
| **Instrucciones**: Esta evaluación tiene un carácter sumativo, y tendrá un porcentaje de 40% de la nota final de la etapa 5. Revisa tu trabajo y los criterios a continuación. |

|  |
| --- |
| **¿Qué aprendí?** |
|  | **3: Lo logra completamente** | **2: Lo logra parcialmente** | **1: No lo logra.** |
| a. Comprende lo que es una serie. |   |  |  |
| b. Comprende que es una repetición. |  |  |  |
| c. Comprende cómo llenar la tabla de ejercicios |  |  |  |
| **¿Cómo lo aprendí?** |
| a. Analiza los ciclos de trabajo.  |  |  |  |
| b. Desarrolla la tabla de Ejercicios. |  |  |  |
| c. Participa de las clases, consulta y averigua en Internet. |  |  |  |
| **¿De qué me sirve y en qué contexto?** |
| a. El desarrollo de mis conocimientos. |  |  |  |
| b. La diferencia de nomenclatura de la asignatura. |  |  |  |
| c. Para trabajar rutinas de trabajo personales y con otras personas. |  |  |  |

**Una vez que finalices las actividades anteriores, responde la Pauta de Autoevaluación.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 % | P. Real | P. Adicional | P. Total  | Nota |
| 30 = 7.0 15 = 4.0 |  |  |  |  |

**.** |
| **3) AUTOEVALUACIÓN (20%)**Unidad: **Promoción de Estilos de Vida Activas y Saludables**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO |
| **Objetivos del aprendizaje** | - OA1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable. - OA2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable. |
| **Habilidades** | Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. |
| **Indicadores de logro** | - Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno - Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física. - Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares. |
| **Nombre: Completa Curso: Completa Fecha: Completa** |
| **Instrucciones**: Esta autoevaluación tiene un carácter sumativo, y tendrá un porcentaje de 20% de la nota final de la etapa 5.Revisa tu trabajo y los criterios a continuación.Marca con una X la opción que más se acerca a tu realidad durante el proceso de aprendizaje. (puedes utilizar este mismo archivo)Si prefieres hacerlo de forma física y no cuentas con el medio de impresión, puedes adjuntar la fotografía con tu nombre, número de criterio y opción marcada. Finalmente lee atentamente las instrucciones para contestar ese proceso evaluativo. |
| ¡Antes de comenzar, recuerda!Lo más valioso que tenemos los seres humanos, es la capacidad de ser mejores. Ahora, evalúa valorando sincera y honestamente tu desempeño en esta actividad. |
|   |   |   |   |   |
| Lo logré fácilmente(5 puntos) | Lo logré, aunque me costó un poco(4 puntos) | Lo logré con muchas dudas(3 puntos) | Casi no lo logro(2 puntos) | Necesito actualizarme(1 punto) |
|  |
| **INDICADORES DE MÍ DESEMPEÑO** | **VALORACIÓN** |
| **INDICADORES DE MÍ DESEMPEÑO ACTITUDINAL** | Lo logré fácilmente | Lo logré, aunque me costó un poco | Lo logré con muchas dudas | Casi no lo logro | Necesito actualizarme |
| **1.** He organizado mi tiempo de estudio para realizar la actividad y entregarla puntualmente. | Completa | Completa | Completa | Completa | Completa |
| **2.** Participé activa y efectivamente en el desarrollo de la actividad propuestas por el profesor/a. | Completa | Completa | Completa | Completa | Completa |
| **INDICADORES DE MÍ DESEMPEÑO PROCEDIMENTAL** | Lo logré fácilmente | Lo logré, aunque me costó un poco | Lo logré con muchas dudas | Casi no lo logro | Necesito actualizarme |
| **3.** Comprendí las diferencia entre cada uno de los conceptos, realizando las actividades presentadas en esta guía. | Completa | Completa | Completa | Completa | Completa |
| **4.** Comprendí y pude aplicar los contenidos y procedimientos presentes en esta guía.  | Completa | Completa | Completa | Completa | Completa |
| **INDICADORES DE MÍ DESEMPEÑO CONCEPTUAL.** | Lo logré fácilmente | Lo logré, aunque me costó un poco | Lo logré con muchas dudas | Casi no lo logro | Necesito actualizarme |
| **5.** Busqué o pedí ayuda cuando lo necesité agotando todas las instancias para aprender. | Completa | Completa | Completa | Completa | Completa |
| **6.** Desarrollé la guía en mi cuaderno, Word y/o texto cuidando mi letra y ortografía, procurando ser ordenado. | Completa | Completa | Completa | Completa | Completa |
| **PUNTAJE** |  |  |  |  |  |
| **PUNTAJE TOTAL** |  |
| **CALIFICACIÓN** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ANEXO 1: USO EXCLUSIVO DEL PROFESOR

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | P. Real | P. Adicional | P. Total  | Nota |
| 9 = 7.0 5 = 4.0 |  |  |  |  |

**.** |
|  **EVALUACIÓN PLAN DE TRABAJO (40%)**Unidad: **Promoción de Estilos de Vida Activas y Saludables**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO |
| **Objetivos del aprendizaje** | - OA1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable. - OA2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable. |
| **Habilidades** | Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. |
| **Indicadores de logro** | - Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno - Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física. - Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares. |
| **Nombre:........................................................................... Curso:............. Fecha:..............** |
| **Instrucciones**: Esta evaluación tiene un carácter sumativo, y tendrá un porcentaje de 40% de la nota final de la etapa 5. Revisa tu trabajo y los criterios a continuación. |

|  |
| --- |
| **Rúbrica Tabla de Ejercicios.** |
| **Indicador** | **3** | **2** | **1** |
| **Distingue claramente la diferencia entre una serie y una repetición.** | Distingue claramente las diferencias entre serie, repetición y descanso. | Distingue con dificultad las diferencias entre serie, repetición y descanso. | Distingue con muchas dificultades las diferencias entre serie, repetición y descanso. |
| **Reconoce las diferentes zonas de trabajo corporal.** | Reconoce las diferentes zonas del cuerpo. | Reconoce con dificultades menores las zonas del cuerpo. | Reconoce con muchas dificultades las zonas del cuerpo. |
| **Reconoce los factores de riesgo en el ejercicio y realiza recomendaciones.** | Logra reconocer los factores de riesgos en cada uno de los ejercicios, realizando recomendaciones. | Logra reconocer con dificultad los factores de riesgos en cada uno de los ejercicios, realizando algunas recomendaciones. | Logra reconocer con dificultad los factores de riesgos en cada uno de los ejercicios, sin realizar recomendaciones. |