|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plan de Trabajo****5ta. ETAPA (Julio 2020)** | **Educación Física** | **3ro. Medio A** |
| **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 propuestas 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** |  Educación Física. |
| **Objetivo** | - OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.-OA 4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas |
| **Habilidades** | - Planificar organizar y desarrollar un proyecto deportivo para la comunidad, realizando una investigación científica que permita crear en base a la necesidad de sus miembros, actividades deportivo-recreativas en tiempos de ocio.  |
| **Indicador de logro** | - Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable. - Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable. - Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional. |
|  |
| **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 | Actividad Física y Salud (Programa Perseo):<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_actividad_fisica.pdf> Otros indicadores de calidad educativos: <https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-70791_estandar.pdf>  |
|  | **jccastillonh@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.
* Ante 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 A |
| **Semana 1: clase 1** | **Semana 2: clase 2** | **Semana 3: clase 3** |
| **Objetivo de aprendizaje:**Comprender las falencias existentes en la comunidad que podamos contrarrestar **Actividad sumativa**Realizar investigación en nuestra comunidad sobre actividades deportivas que se realicen en tiempos de ocio, a quienes va dirigida dicha actividad (población), porcentual de hombres y mujeres, división de grupos etarios (buscar en pag. Web, por el correo de los encargados municipales, clubes deportivos, cajas de compensación, etc).Una vez terminada nuestra investigación, podemos definir cuál sería el aporte que entregaríamos a nuestra comunidad (torneos de futbol para niños, liga de dominó para tercera edad, encuentros virtuales de carioca, canasta, escoba para adultos entre 21 y 30 años, etc). El desarrollo de la actividad debe ser enviada al correo:**jccastillonh@gmail.com****Viernes 10 julio hasta las 18:00 hrs.** | **Objetivo de aprendizaje:** Aplicar los resultados de nuestra investigación en la creación de un proyecto de ayuda a nuestra comunidad. **Actividad sumativa**Una vez que tenemos los resultados de nuestra investigación, debemos crear un proyecto con toda la información solicitada, objetivos del proyecto, a quien va dirigido, justificación, materiales, lugar, horario, etc. Todo según lo solicitado en documento.El desarrollo de la actividad debe ser enviada al correo:**jccastillonh@gmail.com****Viernes 17 junio hasta las 18:00 hrs.** | **Objetivo de aprendizaje:** Analizar la viabilidad de nuestro proyecto.**Actividad sumativa**En esta etapa, ya tenemos todos los proyectos en documentos, realizados en base a una investigación real, para esta etapa, debemos crear una presentación con nuestro proyecto y presentarlo en un video no mayor a 5 minutos, indicando todas las estrategias que utilizaríamos para realizar nuestro proyecto.El desarrollo de la actividad, debe ser enviado al correo:**jccastillonh@gmail.com****Viernes 24 junio hasta las 18:00 hrs.** |

|  |
| --- |
| **METACOGNICIÓN (40%)**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO A |
| 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: jccastillonh@gmail.com / Asunto: metacognición y nombre del alumno.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. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| USO EXCLUSIVO DEL PROFESOR

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

**.** |
| **METACOGNICIÓN (40%)**Unidad: **Promoción de Estilos de Vida Activas y Saludables**ELECT. EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO |
| **Objetivos del aprendizaje** | - OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.- OA 4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas |
| **Habilidades** | - Planificar organizar y desarrollar un proyecto deportivo para la comunidad, realizando una investigación científica que permita crear en base a la necesidad de sus miembros, actividades deportivo-recreativas en tiempos de ocio.  |
| **Indicadores de logro** | - Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable. - Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable. - Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional. |
| **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 un proyecto deportivo-recreativo  |   |  |  |
| b. Comprende que es un FODA |  |  |  |
| c. Comprende cómo potenciar un proyecto deportivo-recreativo |  |  |  |
| **¿Cómo lo aprendí?** |
| a. Analizando los datos obtenidos  |  |  |  |
| b. Desarrollando las preguntas de justificación de mí proyecto. |  |  |  |
| 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. Para implementar en algún momento lo aprendido para la comunidad  |  |  |  |
| c. Para conocer el estado de ocio de mi comunidad.  |  |  |  |

**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 A |
| **Objetivos del aprendizaje** | - OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.- OA 4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas |
| **Habilidades** | - Planificar organizar y desarrollar un proyecto deportivo para la comunidad, realizando una investigación científica que permita crear en base a la necesidad de sus miembros, actividades deportivo-recreativas en tiempos de ocio.  |
| **Indicadores de logro** | - Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable. - Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable. - Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional. |
| **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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 % | P. Real | P. Adicional | P. Total  | Nota |
| 9 = 7.05 = 4.0 |  |  |  |  |

**.** |
| EVALUACIÓN PLAN DE TRABAJO (40%)Unidad: **PROGRAMAS Y PROYECTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS Y SOCIOCULTURALES**EDUCACIÓN FÍSICA – 5TA. ETAPA – 3ERO. MEDIO A |
| **Objetivos del aprendizaje** | - OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.- OA 4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas |
| **Habilidades** | - Planificar organizar y desarrollar un proyecto deportivo para la comunidad, realizando una investigación científica que permita crear en base a la necesidad de sus miembros, actividades deportivo-recreativas en tiempos de ocio.  |
| **Indicadores de logro** | - Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable. - Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable. - Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional. |
| **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** |
| **Realiza investigación en la comunidad**  | Realiza investigación completa en la comunidad sobre actividades deportivas que se realizan en tiempos de ocio.  | Realiza investigación medianamente completa, no alcanza los aprendizajes esperados. | Realiza una investigación falsa, los datos no concuerdan y son ficticios. |
| **Reconoce las falencias en la comunidad y plasma los resultados en un proyecto**  | Reconoce las falencias de la comunidad en el ámbito deportivo recreativo, y manifiesta su ayuda por medio de un proyecto. | Reconoce medianamente las falencias de la comunidad y realiza un proyecto que no alcanza los objetivos propuestos.  | Reconoce las falencias, pero no realiza ningún tipo de proyecto. |
| **Analiza los resultados de su proyecto en un video informativo.** | Logra analizar los resultados propuestos en su proyecto deportivo-recreativo  | No logra analizar los resultados en su video del proyecto deportivo-recreativo | No realiza el video. |