



Plataforma Educativa Zunun

Nivel: Medio

Ciclo: Básica

Establecimiento: Colegio Bilingüe Integridad (Integrity)

Modalidad de entrega: Distancia

Area: Educación Física

Etapa o Grado: Primero Básico

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CURSO:

Educación Física

Competencia	1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
Módulo	Desarrollo de Capacidades
Indicador	1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
Indicador	1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
Indicador	1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
Indicador	1.4 Amplia gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
1.1, 1.2, 1.3, 1.4	Lección: 1 Ejercicio: un hábito saludable
	Lección: 2 Ejercicios de estiramiento
	Lección: 3 La conexión entre mente y cuerpo
	Lección: 4 Metabolismo
	Lección: 5 Metabolismo basal
	Lección: 6 Entrenamiento de la fuerza muscular
	Lección: 7 Riesgos del entrenamiento
	Lección: 8 Velocidad y rapidez
	Lección: 9 Beneficios del ejercicio

	Lección: 10 Rapidez de traslación
	Lección: 11 Flexibilidad I: movilidad columna vertebral
	Lección: 12 Ejercitación: salto de cuerda
Competencia	2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales armoniosas en la diversidad.
Módulo	Acciones Físico Deportivas
Indicador	2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.
Indicador	2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnico deportiva.
Indicador	2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico-deportiva.
Indicador	2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
	Lección: 1 Atletismo: historia y reglamento
	Lección: 2 Atletismo: pruebas de campo y pista
2.1, 2.2, 2.3, 2.4	Lección: 3 Baloncesto: historia y reglamento
	Lección: 4 Baloncesto: posiciones, drible, movimientos
Competencia	3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyen a su calidad de vida.
Módulo	Habitos saludables
Indicador	3.1. Localiza correctamente la toma del pulso cardiaco en diferentes partes del cuerpo.
Indicador	3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.
Indicador	3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.
	Lección: 1 Frecuencia cardiaca Editar Aprobada
	Lección: 2 Nutrición: talla y peso Editar Aprobada
3.1, 3.2	Lección: 3 Hidratación Editar Aprobada
	Lección: 4 Actividad física: recuperación y descanso



¿Para qué estudiar Educación Física?

El área de Educación Física en el Ciclo de Educación Básica por madurez del Nivel de Educación Media, orienta el proceso pedagógico de la conducta motriz en el logro de patrones que se relacionan con determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo deseable que permitan a los estudiantes, la construcción de los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta.

La Educación Física propicia el desarrollo de estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas y ofrece, entre las opciones posibles, el conocimiento necesario para las prácticas corporales y deportivas, como actividades de ocio activo y el estímulo de un interés a lo largo de la vida, como un compromiso y afinidad por las actividades físicas.

¿Cuáles son los temas para estudiar?

●	Condicionamiento físico/aptitud física
●	Coordinación de la habilidad técnico-deportiva
●	
●	
●	
●	
●	

¿Qué serás capaz de hacer al finalizar cada tema?

Competencia	Logro
Relaciona su habilidad motora con la capacidad del esfuerzo físico- deportivo	Desarrolla las capacidades físicas básicas y las habilidades técnico-deportivas que le permiten aumentar los niveles de aptitud física.
Relaciona los hábitos y efectos positivos de la actividad físico-deportiva en su vida diaria.	Asume la práctica físico-deportiva como una interrelación social e intercultural, que le permite una vida activa, mediante la adquisición de hábitos de nutrición, higiene y actividad física.
Promueve el desarrollo de actividades físico-deportivas como medio de expresión y comunicación social y comunitaria.	

¿Cómo están estructuradas las lecciones?

Metodología:

En cada tema se presentan diferentes lecciones que desarrollan conocimientos necesarios para adquirir las competencias propuestas. Al inicio del ciclo escolar se le entregan a los estudiantes varios manuales para instruirlos sobre la forma de utilizar la plataforma educativa.

Las lecciones están estructuradas en forma diferente, pero en términos generales se pueden encontrar los siguientes materiales:

 LIBRO	 VIDEO	 AUDIO	 MATERIAL CORTO	 ARCHIVO DE SOPORTE
Material principal en la mayoría de las lecciones.	Contiene información visual y auditiva relacionada con el tema de estudio.	Contiene información auditiva relacionada con el tema de estudio.	¿Sabías que? (Cápsulas del conocimiento ¿Sabías que? (Cápsulas del conocimiento Curiosidades) Chiste, imagen, foto, introducción.	Aquí se encuentran documentos PDF extra, fotos propias, mapas, etc.
 CUESTIONARIO	 ANAGRAMA	 SOPA DE LETRAS	 APARAMIENTO	 ORDENAMIENTO

Se utilizan para que el estudiante compruebe la comprensión de los conocimientos adquiridos. En ellos se pueden encontrar preguntas con respuestas cerradas, opción múltiple, falso/verdadero. Regularmente se tiene más de una oportunidad para responderlos	Las letras de la palabra se han desordenado. El alumno debe colocarlas en el orden correcto. Todas las palabras están relacionadas con el tema en estudio.	Búsqueda de palabras relacionadas con el tema en estudio en un grupo de letras.	Elegir la pareja que corresponde de acuerdo con la pregunta o concepto. Todas las palabras deben ser diferentes para aparear con su concepto.	Para secuencias de ordenamiento. Por ejemplo, el funcionamiento del aparato digestivo: 1. Boca 2. Faringe 3. Esófago 4. Estómago 5. Etc.
 INVESTIGACIÓN	 LABORATORIO	 PRACTICA VERBAL	 DICTADO	 PERFORMANCE
Material con instrucciones precisas sobre temas a investigar, forma de presentación que puede ser: blog, en clase, sin entrega, subir archivo.	Pueden ser ensayos, redacción, síntesis o instrucciones para hacer un trabajo. El método de entrega puede ser: blog, en clase, sin entrega, subir archivo.	Ejercicios en donde el estudiante pronuncia palabras para ampliar su vocabulario.	El alumno escucha y simultáneamente va escribiendo.	Este material se usa para que los alumnos filmen o graben sus propios videos. Deben ser originales no plagiados del internet.
 ENLACE WEB				
En este material se encuentran enlaces web relacionados con el tema en estudio, para que el alumno pueda ingresar a verlos.				

Evaluación:

Cada una de las lecciones está ponderada en 100 puntos y deben de irse completando en forma secuencial y ordenada. Las herramientas de evaluación que la plataforma pondera cuando el alumno indica que ya está seguro de haber terminado la prueba son:

- Cuestionarios
- Anagramas
- Sopas de letras
- Pareamientos
- Ordenamientos

Todas estas actividades deben ser realizadas por el alumno, para ir acumulando el punteo sumativo, que posteriormente se promediará con los resultados obtenidos en las actividades que el maestro califica. Las herramientas de evaluación en donde el maestro utiliza una lista de cotejo o rúbrica para asignar la calificación son:

- Investigación
- Laboratorio
- Práctica verbal
- Dictado
- Performance

Todos estos trabajos deben ser realizados y entregados de acuerdo a las instrucciones del maestro, quién usará una lista de cotejo para calificarlos y posteriormente asignar una calificación, que al promediarse con las actividades calificadas por plataforma, conformará, la calificación final.