



Plataforma Educativa Zunun

Nivel: Medio

Ciclo: Básico

Establecimiento: Colegio Bilingüe Integridad (Integrity)

Modalidad de entrega: Distancia

Area: Educación Física

Etapas o Grados: Segundo Grado



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CURSO:

Educación Física

Competencia	1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para la mejora del rendimiento físico permanente.
Módulo	Entrenamiento
Indicador	1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio de recorridos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
Indicador	1.2 Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
Indicador	1.3 Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.
1.1, 1.2, 1.3	Lección: 1 Características de la resistenciaEditarAprobada
	Lección: 2 Riesgos de actividad físicaEditarAprobada
	Lección: 3 FuerzaEditarAprobada
	Lección: 4 Fuerza en brazoEditarAprobada
	Lección: 5 Lesiones deportivasEditarAprobada
	Lección: 6 Lesiones por uso excesivoEditarAprobada
	Lección: 7 Recuperación de lesionesEditarAprobada
	Lección: 8 Acondicionamiento físicoEditarAprobada
	Lección: 9 Tipos de resistenciaEditarAprobada
	Lección: 10 Tensión y relajación muscularEditarAprobada
Competencia	2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
Módulo	

Indicador	2.1 Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.
Indicador	2.2 Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
Indicador	2.3 Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el futbol.

¿Para qué estudiar Educación Física?

Se concibe a la Educación Física, como un área aprendizaje necesaria para el desarrollo integral del estudiante situándolo como un sujeto de aprendizaje desde los ejes básicos de la acción educativa como lo son: el cuerpo y el movimiento, en forma integral y dialéctica. Además es una oportunidad para fortalecer competencias que puedan realizar en diferentes contextos en los cuales los estudiantes se desenvuelvan, así como la utilización de los recursos que la naturaleza proporciona en cada comunidad.

¿Cuáles son los temas para estudiar?

●	Orientación lúdico-motriz
●	Orientación técnica-táctica elemental
●	
●	
●	
●	
●	

¿Qué serás capaz de hacer al finalizar cada tema?

Competencia	Logro
Asume la práctica técnico-deportiva orientándola al desarrollo de las interrelaciones sociales y interculturales, que le permitan una vida activa en el contexto de forma equilibrada y armónica entre mente, cuerpo y su cosmovisión.	Consolida las capacidades físicas básicas que le permiten la aumentar los niveles de aptitud y cultura física.
	Asume la práctica técnico-deportiva como una interrelación social e intercultural, en la que reconoce su influencia para lograr una vida activa desde su contexto.
	Desarrolla actitudes de cooperación, solidaridad, tolerancia, así como la erradicación de violencia y discriminación, en la práctica de la actividad físico- deportiva.

¿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 puntaje 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.