



# GUIA 12

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRIMEROS MEDIOS

#### PAUTA DE EVALUACIÓN SUMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### DISEÑO CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

#### FORMATO Y RÚBRICA DE EVALUACIÓN

**OBJETIVO:** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

**Actividad:** Diseña un circuito de entrenamiento contemplando 5 ejercicios alternando todas las partes del cuerpo (brazos, piernas, abdomen)., describiendo las diferentes fases y posturas.

- **Fundamentos teóricos:** Define 3 principios del entrenamiento y 5 ejercicios de tu circuito.
- **Ejecución del entrenamiento:** 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.

#### COMPLETA LOS SIGUIENTES DATOS Y ENVÍA LA FICHA DE LA EVALUACIÓN.

NOMBRE:

CURSO:

3 PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	DEFINICIÓN

5 EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN

## RUBRICA DE EVALUACIÓN

PATRONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
<b>DISEÑO DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO</b>	Entrega correctamente el diseño de circuito de entrenamiento (formato)	Entrega de forma incompleta el diseño de circuito de entrenamiento (formato)	No Entrega el diseño de circuito de entrenamiento (formato)
<b>PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO</b>	Nombra correctamente 3 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 2 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 1 principios del entrenamiento
<b>CONCEPTO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR</b>	Define correctamente los 5 ejercicios a realizar	Define correctamente los 3 ejercicios a realizar	Define correctamente los 1 ejercicios a realizar
<b>EJERCICIOS TECNICA DE EJECUCIÓN</b>	Realiza una correcta ejecución, respetando cada una de las fases	Realiza el ejercicio mostrando algunas deficiencias en su ejecución.	Realiza de mala manera el ejercicio, saltando las fases de ejecución.
<b>TIEMPO DE EVALUACIÓN</b>	Cumple con el tiempo asignado para la evaluación.	Cumple medianamente con el tiempo de evaluación.	No cumple con el tiempo de la evaluación.
<b>ACTITUD Y MOTIVACIÓN</b>	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con una buena actitud y motivación.	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con poco interés y motivación.	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con una mala actitud y motivación.

PUNTOS	NOTA
1	1.3
2	1.6
3	1.8
4	2.1
5	2.4
6	2.7
7	2.9
8	3.2
9	3.5
10	3.8
11	4.1
12	4.5
13	4.9
14	5.3
15	5.8
16	6.2
17	6.6
18	7.0

**Importante:** Para los estudiantes que reciben material imprimible, deben enviar al colegio la ficha de evaluación completa y en un pendrive grabar el circuito de entrenamiento para tu evaluación sumativa con lo siguiente:

5 ejercicios básicos con un tiempo de 20 segundos de ejecución y 10 segundos de descanso.



# GUIA 13

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRIMEROS MEDIOS

#### EVALUACIÓN FORMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### DISEÑO CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

**Objetivo del aprendizaje:**

**OA3** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

**OA4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

**Actividad:** Evaluación Formativa Diseño de un Circuito de entrenamiento. Se trabaja con el material anterior, los estudiantes exponen su trabajo y se revuelven dudas.

#### RUBRICA DE EVALUACIÓN

PATRONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
<b>DISEÑO DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO</b>	Entrega correctamente el diseño de circuito de entrenamiento (formato)	Entrega de forma incompleta el diseño de circuito de entrenamiento (formato)	No Entrega el diseño de circuito de entrenamiento (formato)
<b>PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO</b>	Nombra correctamente 3 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 2 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 1 principios del entrenamiento
<b>CONCEPTO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR</b>	Define correctamente los 5 ejercicios a realizar	Define correctamente los 3 ejercicios a realizar	Define correctamente los 1 ejercicios a realizar
<b>EJERCICIOS TECNICA DE EJECUCIÓN</b>	Realiza una correcta ejecución, respetando cada una de las fases	Realiza el ejercicio mostrando algunas deficiencias en su ejecución.	Realiza de mala manera el ejercicio, saltando las fases de ejecución.
<b>TIEMPO DE EVALUACIÓN</b>	Cumple con el tiempo asignado para la evaluación.	Cumple medianamente con el tiempo de evaluación.	No cumple con el tiempo de la evaluación.
<b>ACTITUD Y MOTIVACIÓN</b>	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con una buena actitud y motivación.	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con poco interés y motivación.	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con una mala actitud y motivación.



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUIA 14

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRIMEROS MEDIOS

#### EVALUACIÓN SUMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### DISEÑO CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

##### Objetivo del aprendizaje:

**OA3** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

**OA4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

**Actividad:** Evaluación sumativa Diseño de un Circuito de entrenamiento.

#### RUBRICA DE EVALUACIÓN

PATRONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
<b>DISEÑO DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO</b>	Entrega correctamente el diseño de circuito de entrenamiento (formato)	Entrega de forma incompleta el diseño de circuito de entrenamiento (formato)	No Entrega el diseño de circuito de entrenamiento (formato)
<b>PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO</b>	Nombra correctamente 3 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 2 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 1 principios del entrenamiento
<b>CONCEPTO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR</b>	Define correctamente los 5 ejercicios a realizar	Define correctamente los 3 ejercicios a realizar	Define correctamente los 1 ejercicios a realizar
<b>EJERCICIOS TECNICA DE EJECUCIÓN</b>	Realiza una correcta ejecución, respetando cada una de las fases	Realiza el ejercicio mostrando algunas deficiencias en su ejecución.	Realiza de mala manera el ejercicio, saltando las fases de ejecución.
<b>TIEMPO DE EVALUACIÓN</b>	Cumple con el tiempo asignado para la evaluación.	Cumple medianamente con el tiempo de evaluación.	No cumple con el tiempo de la evaluación.
<b>ACTITUD Y MOTIVACIÓN</b>	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con una buena actitud y motivación.	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con poco interés y motivación.	Realiza cada uno de los ejercicios del circuito con una mala actitud y motivación.



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUIA 1

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRIMEROS MEDIOS

#### Danzas Folclóricas “Baile Tradicional la Cueca”

UNIDAD 2 y 3: APLICAR HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS / EXPRESIÓN MOTRIZ / DANZAS FOLCLÓRICAS.

#### Objetivo del aprendizaje:

**OA1:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices.

**Actividad N°1:** Enseñanza y repaso de la estructura rítmica y coreográfica de la cueca:

- Familiarización de los pasos y estructura de la cueca.
- Desplazamientos.
- Escobillado
- Zapateo.

**Actividad N°2:** Creación de cuadros coreográfico de danza “La cueca”.

- Elección de música “cueca”
- Cronología de pasos (orden)
- Asignación de tiempos por cada paso.