



GUIA 12

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDOS 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.

Tiempos Evaluación:

- **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

IMPORTANTE: Para los estudiantes que reciben material imprimible, deben enviar al colegio la ficha de evaluación completa y un pendrive grabar el circuito de entrenamiento para tú evaluación sumativa con lo consiste: 5 ejercicios básicos con un tiempo de 20segundos de ejecución y 10 segundos de descanso.

RUBRICA DE EVALUACIÓN

PATRONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
DISEÑO DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO	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)
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	Nombra correctamente 3 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 2 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 1 principios del entrenamiento
CONCEPTO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR	Define correctamente los 5 ejercicios a realizar	Define correctamente los 3 ejercicios a realizar	Define correctamente los 1 ejercicios a realizar
EJERCICIOS TECNICA DE EJECUCIÓN	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.
TIEMPO DE EVALUACIÓN	Cumple con el tiempo asignado para la evaluación.	Cumple medianamente con el tiempo de evaluación.	No cumple con el tiempo de la evaluación.
ACTITUD Y MOTIVACIÓN	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



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

GUIA 13

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

SEGUNDOS 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 material anterior, los estudiantes exponen su trabajo y se resuelven dudas.

RUBRICA DE EVALUACIÓN

PATRONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
DISEÑO DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO	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)
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	Nombra correctamente 3 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 2 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 1 principios del entrenamiento
CONCEPTO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR	Define correctamente los 5 ejercicios a realizar	Define correctamente los 3 ejercicios a realizar	Define correctamente los 1 ejercicios a realizar
EJERCICIOS TECNICA DE EJECUCIÓN	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.
TIEMPO DE EVALUACIÓN	Cumple con el tiempo asignado para la evaluación.	Cumple medianamente con el tiempo de evaluación.	No cumple con el tiempo de la evaluación.
ACTITUD Y MOTIVACIÓN	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

SEGUNDOS 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 Formativa “Diseño de un Circuito de Entrenamiento”

Se trabaja con material anterior, los estudiantes exponen su trabajo y se resuelven dudas.

RUBRICA DE EVALUACIÓN

PATRONES	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
DISEÑO DE CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO	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)
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	Nombra correctamente 3 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 2 principios del entrenamiento	Nombra correctamente 1 principios del entrenamiento
CONCEPTO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR	Define correctamente los 5 ejercicios a realizar	Define correctamente los 3 ejercicios a realizar	Define correctamente los 1 ejercicios a realizar
EJERCICIOS TECNICA DE EJECUCIÓN	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.
TIEMPO DE EVALUACIÓN	Cumple con el tiempo asignado para la evaluación.	Cumple medianamente con el tiempo de evaluación.	No cumple con el tiempo de la evaluación.
ACTITUD Y MOTIVACIÓN	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

SEGUNDOS MEDIOS

DANZAS FOLKLORICAS

BAILE TRADICIONAL “LA CUECA “

Unidad 2 y 3: “Aplicar habilidades motrices específicas /Expresión motriz/ Danzas folclóricas”

Objetivo del aprendizaje:

O.A.1 Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices.

Actividad 1: Enseñanza y repaso de la estructura rítmica y coreográfica de la cueca.

- Familiarización de paso y estructura de la Cueca.
- Creación de cuadro coreográfico de danzas folclóricas.
- Desplazamientos.
- Escobillado
- Zapateo.

Actividad 2: Creación de cuadro coreográfico danza “La Cueca “

- Elección de música (cueca)
- cronología de pasos (orden)
- Asignación de tiempos por cada paso.