



EDUCACIÓN CIENTÍFICO - HUMANISTA  
**Liceo Bicentenario**  
**Oscar Castro Zúñiga**  
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

### **Estimados y estimadas estudiantes:**

Para el presente año, el trabajo académico se organizará en trimestres, de igual forma para cada una de las asignaturas del marco curricular vigente. En cuanto a los **lineamientos de evaluación sumativa** que llevaremos a cabo en el contexto actual, y que regirán hasta fin de año, estos serán los siguientes:

- La cantidad de notas mínimas por asignatura será de dos calificaciones, haciendo énfasis en los procesos evaluativos realizados en clases.
- El % de ponderación de cada nota sumativa, será determinado por cada Departamento, de acuerdo a las características de cada instrumento evaluativo, siendo también considerada la posibilidad de que todas las notas tengan la misma ponderación. Esta información será especificada en los lineamientos evaluativos, que se publicarán al inicio de cada trimestre.
- Para el cálculo del promedio anual o calificación final por asignatura, cada trimestre tendrá el mismo valor porcentual (promedio anual=promedio de los tres trimestres), aproximándose dicho promedio en el caso de superar el decimal 0,5.

### **EVALUACIONES POR ASIGNATURA, CONSIDERANDO ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN INVERSA**

En el caso del segundo trimestre, comprendido entre el 31 de mayo y el 14 de septiembre, con respecto al nivel de **Cuarto medio**, en la asignatura de **Educación Física, Electivo Ciencias del Ejercicio físico**, se informa sobre el o los objetivos de aprendizaje priorizados y las evidencias seleccionadas para calificar:

***Breve caracterización del instrumento:*** a continuación, mencione qué evaluación corresponderá a la nota de proceso, y a nota final. Describa brevemente en qué consiste cada uno de estos instrumentos y especifique el porcentaje ponderado correspondiente.

Tipo de calificación	Instrumento evaluativo	Objetivos de aprendizaje	Indicadores de evaluación	% ponderación
De proceso.	<p><b>Control proceso 1</b></p> <p><b>Guía N°6</b> “Cualidades Físicas”</p> <p><b>Guía N° 7</b> “Teoría del Entrenamiento”</p> <p><b>Guía N°8</b> “Entrenamiento Funcional”</p> <p><b>Guía N°9</b> “Entrenamiento HIIT”</p>	<p><b>OAC-03</b> Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.</p> <p><b>OAC-05</b> Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.</p>	<p>-Conocen los diferentes conceptos que están asociados a los programas de entrenamiento físico y condición física.</p> <p>-Comprenden la importancia de cada uno de los conceptos asociados a los programas de entrenamiento físico y condición física.</p> <p>-Utilizan diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar su condición física y salud, a través de la planificación de una sesión de entrenamiento acorde al espacio y objetivo.</p> <p>-Conocen los diferentes conceptos que están asociados a los sistemas de entrenamiento.</p> <p>-Conocen los distintos tipos de entrenamiento, diferenciando las características de cada uno y qué aspectos de la condición física mejoran.</p> <p>-Entienden la importancia de aplicar programas o sesiones de condición física y salud para mejorar su Calidad de Vida.</p>	<b>25%</b>

<b>De proceso</b>	<b>Control proceso 2</b>	<b>OAC-03</b> Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.	-Conocen los diferentes conceptos que están asociados a los programas de entrenamiento físico y condición física. -Comprenden la importancia de cada uno de los conceptos	<b>25%</b>
		<b>OAC-05</b> Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.	asociados a los programas de entrenamiento físico y condición física. -Utilizan diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar su condición física y salud, a través de la planificación de una sesión de entrenamiento acorde al espacio y objetivo. -Conocen los diferentes conceptos que están asociados a los sistemas de entrenamiento. -Conocen los distintos tipos de entrenamiento, diferenciando las características de cada uno y qué aspectos de la condición física mejoran. -Entienden la importancia de aplicar programas o sesiones de condición física y salud para mejorar su Calidad de Vida.	
<b>Final</b>	<b>Control Práctico Modelamiento de ejercicios, Rúbrica.</b>	<b>OAC-03</b> <b>OAC-05</b>	- <b>Objetivo del ejercicio.</b> - <b>Ejecución del ejercicio</b> - <b>Información recopilada y entregada.</b> - <b>Lenguaje técnico</b> - <b>Tiempo del video</b> - <b>Plazo de entrega</b>	<b>50%</b>

*Se adjunta temario, rúbrica, pauta de cotejo o instrumento utilizado para evaluar la evidencia. Al inicio de cada trimestre se repetirá este proceso informativo.*

<b><u>TEMARIO EVALUACIONES</u></b>	
<b>NIVEL: 4° medio. Ciencias del Ejercicio Físico.</b>	
<b>Trimestre</b>	<b>2</b>
<b>Objetivos de aprendizaje priorizado</b>	<b>OAC-03:</b> Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros. <b>OAC-05:</b> Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Control proceso 1:</b> <b>Guía N°6:</b> “Cualidades Físicas” <b>Guía N°7:</b> “Teoría del Entrenamiento” <b>Guía N°8:</b> “Entrenamiento Funcional” <b>Guía N°9:</b> “Entrenamiento HIIT”</li><li>● <b>Control proceso 2: Creación de un microciclo de entrenamiento.</b></li><li>● <b>CONTROL FINAL: Práctico “Modelamiento de ejercicio”.</b></li></ul> Realizado en clases o mediante un video previamente a la clase subido a classroom.

<p><b>Indicadores de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocen los diferentes conceptos que están asociados a los programas de entrenamiento físico y condición física.</li> <li>- Comprenden la importancia de cada uno de los conceptos asociados a los programas de entrenamiento físico y condición física.</li> <li>- Utilizan diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar su condición física y salud, a través de la planificación de una sesión de entrenamiento acorde al espacio y objetivo.</li> <li>- Conocen los diferentes conceptos que están asociados a los sistemas de entrenamiento.</li> <li>- Conocen los distintos tipos de entrenamiento, diferenciando las características de cada uno y qué aspectos de la condición física mejoran.</li> <li>- Entienden la importancia de aplicar programas o sesiones de condición física y salud para mejorar su Calidad de Vida.</li> </ul>
<p><b>Material de apoyo (guías, PPT, videos, etc.)</b></p>	<p>Guía N°6, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°7, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°8, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°9, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°10, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°11, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°12, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°13, PPT y su respectivo video de la clase.</p> <p>Guía N°14, PPT y su respectivo video de la clase.</p>

<p><b>Características del instrumento</b></p>	<p><b><u>CONTROL DE PROCESO 1 – Guías 6/7/8/9:</u></b> Consta de 20 preguntas de 2 ítem, sumando un puntaje total de 30 puntos.</p> <p>10 preguntas de <u>Selección Múltiple</u>. (2 puntos cada una) 20 puntos.</p> <p>10 preguntas de <u>Verdadero y Falso</u> (1 punto cada una), 10 puntos.</p> <p><b><u>CONTROL DE PROCESO 2 – Guía 7:</u></b> Trabajo formativo clase a clase aproximadamente 2 semanas. Para finalizar con una nota sumativa del microciclo completo.</p> <p><b><u>CONTROL PRÁCTICO Modelamiento de ejercicios, Rúbrica.</u></b> La ejecución del ejercicio puede ser enviada por video o realizado en vivo durante la clase Online.</p>	
	<p>- <b>Objetivo del ejercicio.</b> - <b>Ejecución del ejercicio</b> - <b>Información recopilada y entregada.</b> - <b>Lenguaje técnico</b> - <b>Tiempo del video</b> - <b>Plazo de entrega</b></p>	
<p><b>Duración prueba</b></p>	<p><b><u>CONTROL DE PROCESO 1:</u></b> 40 minutos aproximadamente.</p> <p><b><u>CONTROL DE PROCESO 2:</u></b> Trabajo formativo clase a clase aproximadamente 2 semanas. Para finalizar con una nota sumativa del microciclo completo.</p> <p><b><u>CONTROL PRÁCTICO MODELAMIENTO:</u></b> Video con una duración máxima de 3 minutos.</p>	
<p><b>Horario de Evaluación</b></p>	<p>Período 2</p>	<p>Horario de clase online según corresponde al curso.</p>

***EL TRABAJO TESONERO TODO LO VENCE***