



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 **Séptimo Básico**, en la asignatura de **Educación Física**, 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	Control de proceso 1 Guía N°5 “Frecuencia Cardíaca” Guía N°6 “Sistema Óseo”	OA 3: Alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad. OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	Comprenden por medio de la práctica las características de las diferentes cualidades físicas, tales como la fuerza. Identifican una variedad de ejercicios para el desarrollo de la fuerza y con su propio peso corporal y/o con implementos. Comprenden y explican la manera correcta de ejecutar un ejercicio específico para el desarrollo de diferentes cualidades físicas. Explican la importancia y función muscular, ósea y articular del tren superior.	25%

DE PROCESO	Control de proceso 2 Guía 7 “Ejercicios de tren superior”	OA 3 OA 4	Comprenden por medio de la práctica las características de las diferentes cualidades físicas, tales como la fuerza. Identifican una variedad de ejercicios para el desarrollo de la fuerza y con su propio peso corporal y/o con implementos. Comprenden y explican la manera correcta de ejecutar un ejercicio específico para el desarrollo de diferentes cualidades físicas. Explican la importancia y función muscular, ósea y articular del tren superior.	35%
FINAL	Control de flexión y extensión de codos.	OA 3 OA 4	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de la técnica general. - Posicionamiento del cuerpo y los puntos de apoyo. - Cantidad de repeticiones. 	40%

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

TEMARIO EVALUACIONES NIVEL: 7° Básico Educación Física.	
Trimestre	2
Objetivos de aprendizaje priorizado	<p>OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p>OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Control proceso 1: Guía N°5: “Frecuencia Cardiaca” Guía N°6: “Sistema Óseo” ● Control proceso 2: Análisis video. Guía N°7: “Ejercicios: de tren superior”. ● CONTROL Final: Práctico “Flexo extensiones de codo” Realizado en clases o mediante un video previamente subido a classroom.

<p>Indicadores de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprenden por medio de la práctica las características de las diferentes cualidades físicas, tales como la fuerza. ● Identifican una variedad de ejercicios para el desarrollo de la fuerza y con su propio peso corporal y/o con implementos. ● Comprenden y explican la manera correcta de ejecutar un ejercicio específico para el desarrollo de diferentes cualidades físicas. ● Explican la importancia y función muscular, ósea y articular del tren superior. ● Comprenden por medio de la práctica las características de las diferentes cualidades físicas, tales como la fuerza. ● Identifican una variedad de ejercicios para el desarrollo de la fuerza y con su propio peso corporal y/o con implementos. ● Comprenden y explican la manera correcta de ejecutar un ejercicio específico para el desarrollo de diferentes cualidades físicas. ● Explican la importancia y función muscular, ósea y articular del tren superior. ● Participan realizando ejercicios en conjunto con el docente.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Responden a las preguntas que plantea el profesor de forma activa y constante durante la hora de clases a través del micrófono o el chat, con respuestas significativas, empleando los conceptos de la clase (intervenciones como SI y NO, no se tomarán en cuenta para décimas). ● Interviene en las temáticas de la clase a través de comentarios coherentes y significativos, que aporten al aprendizaje. ● Reconocen los conceptos de la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, pudiendo ser capaces de desarrollar una sesión de actividad física, considerando el tipo de ejercicio, frecuencia, intensidad, tiempo de ejecución y tiempo de recuperación. ● Comprenden los efectos positivos y los beneficios que entrega la práctica regular de actividad física para el bienestar físico, mental y emocional. ● Reconocen y aplican diferentes tipos de actividad física, de intensidad moderada a vigorosa, adaptándose en variados espacios (espacios reducidos, espacios cerrados, espacios abiertos, al aire libre, entre otros).
<p>Material de apoyo (guías, PPT, videos, etc.)</p>	<p>Guía N°5, PPT y su respectivo video de la clase.</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>Características del instrumento</p>	<p><u>CONTROL DE PROCESO 1 – GUÍAS N°5 y N°6:</u></p> <p>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><u>CONTROL DE PROCESO 2: ANÁLISIS VIDEO.</u> El o la estudiante deberá analizar un video dado por el o la docente, en el cual se presenta una situación específica de un ejercicio físico o una actividad de la vida cotidiana en donde el resultado de una ejecución, mala postura, fuerza mal distribuida, entre otras, se plasme en una lesión del tren superior, identificando en el mismo los principales aspectos estudiados en las diversas guías, por ejemplo los grupos musculares, tendones, articulaciones afectados, circunstancias asociadas, causas y consecuencias de la lesión, entre otros (a través de formulario Google).</p> <p><u>CONTROL PRÁCTICO FLEXIONES DE BRAZOS, Rúbrica.</u></p> <p>La ejecución del ejercicio puede ser enviada por video o realizado en la clase Online.</p>	
<p>Duración prueba</p>	<p><u>CONTROL DE PROCESO 1:</u></p> <p>Un bloque de clases</p> <p><u>CONTROL DE PROCESO 2:</u></p> <p>Un bloque de clases</p> <p><u>CONTROL PRÁCTICO FLEXIONES DE BRAZOS:</u></p> <p>El tiempo de ejecución es determinado por el estudiante, en cuanto realice la cantidad de flexiones que les corresponde según su nivel, en este caso 7° básico son 10 repeticiones.</p> <p>Las flexo extensiones de codo deben ser continua, sin pausas durante su ejecución.</p>	
<p>Horario de Evaluación</p>	<p>Período 2</p>	<p>Horario de clase online según corresponde al curso.</p>

EL TRABAJO TESONERO TODO LO VENCE