



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 **Octavo 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.	<p>Control proceso 1</p> <p>Guía N°5: "Sistema óseo": huesos tren superior, columna vertebral.</p> <p>Guía N°6: "Sistema muscular" del tren superior: Deltoides, trapecio, dorsal, pectoral mayor y menor, diafragma, bíceps y tríceps.</p>	<p>OA 3: Desarrollar la resistencia a cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. 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</p>	<p>- Conocen e identifican los huesos del tren superior y la importancia de ejecutar actividad física para tener huesos sanos.</p> <p>-Conocen e identifican los músculos del tren superior y la importancia de ejecutar ejercicios para lograr fortalecerlos.</p> <p>- Asocian la ejecución de ejercicios físicos, con conductas que involucren el autocuidado y la seguridad, como realizar el calentamiento antes de un esfuerzo físico mayor, beber suficiente agua, realizar una buena ejecución para evitar lesiones, etc.</p>	25%

		<p>OAA D: Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.</p>		
<p>De proceso</p>	<p>Control proceso 2</p> <p>-Análisis de un video, Contenido; lesión deportiva.</p> <p>Guía N°7 Ejercicios: Variantes de flexiones de brazo</p>	<p>OA 3 OA4 OAA</p>	<p>-Identifican y asocian los ejercicios de flexiones de brazos y sus variantes para poder desarrollar la fuerza muscular, con su propio peso corporal y/o con implementos</p> <p>- Asocian la ejecución de ejercicios físicos, con conductas que involucren el autocuidado y la seguridad, como realizar el calentamiento antes de un esfuerzo físico mayor, beber suficiente agua, realizar una buena ejecución para evitar lesiones, etc.</p>	<p>35%</p>
<p>Final</p>	<p>Control Práctico Flexiones de brazos, Rúbrica.</p>	<p>OA 3: Alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad.</p>	<p>- Ejecución de la técnica general.</p> <p>- Posicionamiento del cuerpo y los puntos de apoyo.</p> <p>Cantidad de repeticiones.</p>	<p>40%</p>

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

<u>TEMARIO EVALUACIONES</u> NIVEL: 8° 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 y recuperación. Progresión. 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 y flexibilidad.</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Control proceso 1: Guía N°5: “Sistema Óseo Tren Superior” Guía N°6: “Sistema Muscular del Tren Superior” ● Control proceso 2: Análisis video. Guía N°7: “Ejercicios: Variantes de flexiones de brazo. ● 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"> - Conocen e identifican los huesos del tren superior y la importancia de ejecutar actividad física para tener huesos sanos. - Conocen e identifican los músculos del tren superior y la importancia de ejecutar ejercicios para lograr fortalecerlos. - Asocian la ejecución de ejercicios físicos, con conductas que involucren el autocuidado y la seguridad, como realizar el calentamiento antes de un esfuerzo físico mayor, beber suficiente agua, realizar una buena ejecución para evitar lesiones, etc. - Conocen e identifican los conceptos de: Fuerza. -Identifican y asocian los ejercicios de flexiones de brazos y sus variantes para poder desarrollar la fuerza muscular, con su propio peso corporal y/o con implementos. - Asocian la ejecución de ejercicios físicos, con conductas que involucren el autocuidado y la seguridad, como realizar el calentamiento antes de un esfuerzo físico mayor, beber suficiente agua, realizar una buena ejecución para evitar lesiones, etc.
<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 5 y 6:</u> 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> 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 y 2:</u> Un bloque de clases (Aproximadamente 55 min).</p> <p><u>CONTROL PRÁCTICO FLEXIONES DE BRAZOS:</u> El tiempo de ejecución es dictaminado por el alumno, en cuanto realice la cantidad de flexiones que les corresponde por curso, en este caso 8° básico son 12 repeticiones.</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