Plan de Aprendizaje Remoto

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nombre Estudiante: | |  | | | | | |
| Asignatura: | Ciencias del ejercicio / Promoción de estilos de vida saludable | | | | | | |
| Guía: | Valorar las TIC, como una oportunidad para informarse, investigar, socializar y comunicarse | | | | | Letra | B |
| Docente(s) Asignatura: | | | Valentina Carrasco/ Marianela Osorio Sánchez | | | | |
| Docente(s) PIE: | | | Millarea Díaz / Daniela Navarro / Fernanda Sáez | | | | |
| Fecha: |  | | | Nivel: | 3° y 4° medio | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivos de aprendizaje que se evaluarán:**  OA6. Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable | |
| Puntaje Ideal | **32 puntos** |

|  |
| --- |
| **Instrucciones generales:** |
| * Lea cuidadosamente cada una de las instrucciones que se dan para cada actividad. * **Colocar claramente a que electivo pertenece, a Ciencias del ejercicio físico o Promoción de estilos de vida saludable (o si está en ambos)** * Envíe el documento guardado bajo el siguiente formato: Word, PDF, PowerPoint nombre\_apellido\_curso\_asignatura, (ejemplo, rosario\_guzman\_4a\_ Ciencias de la Educación Física). * Intente resolver esta guía a la brevedad, enviándola a su profesor al mail [educacionfisicadep20@gmail.com](mailto:educacionfisicadep20@gmail.com) para que no acumule trabajo y pueda realizarla de buena forma. * Le recomendamos revisar la rúbrica de evaluación con que se corregirá esta guía, para que tenga en cuenta el trabajo que se espera de usted y la forma en que se asignará puntaje a sus respuestas (se incluyen en la última hoja). * Las consultas deben ser formuladas a la profesora vía correo electrónico ([educacionfisicadep20@gmail.com](mailto:educacionfisicadep20@gmail.com)) o al Instagram ed.fisicabha * Si pertenece al programa PIE; puede consultar a los siguientes correos:   + **III°A y IV°A** Prof. Daniela Navarro correo: [daniela.navarro.pizarro@gmail.com](mailto:daniela.navarro.pizarro@gmail.com)   + **III°B** Profesora Millarea Díaz correo: [diazmillarea@gmail.com](mailto:diazmillarea@gmail.com)   + **IV°B** Profesora Fernanda Sáez correo: marifer.saez@gmail.com |

**INTRODUCCIÓN**

La tecnología se define como **el conjunto de conocimientos y técnicas que, aplicados de forma lógica y ordenada, permite al ser humano modificar su entorno material o virtual para satisfacer sus necesidades, esto es, un proceso combinado de pensamiento y acción con la finalidad de crear soluciones útiles** (Plataforma estatal de asociaciones del profesorado de tecnología, 2013).

La tecnología está constituida por “aquellas herramientas que te ayudan a optimizar un proceso y te hacen la vida más fácil”, “es de uso diario y aplica en todos los ámbitos”.

Las personas utilizan la tecnología para todo: para trabajar, realizar compras, hacer ejercicio, descansar, divertirse, a través de instrumentos como celulares, autos, relojes, máquinas de gimnasio y televisores, etc.

La tecnología permite que los jóvenes se cuiden a sí mismos, esto es, que **atiendan su salud, favorezcan una constante búsqueda de bienestar y tomen mejores decisiones relacionadas con la alimentación y la cantidad de actividad física que deben hacer**,ya queconocen dispositivos para monitorear su cuerpo al realizar algún tipo de actividad física y les permiten valorar los cambios que se presentan en el mismo. Además, consideran que dichos dispositivos ofrecen datos mucho más acertados que las aplicaciones móviles. Saben de la existencia **de dispositivos como los relojes Garmin, Polar y Apple, los pulsómetros y hasta los celulares con GPS, que ayudan a medir distancia, quema de calorías e intensidad del ejercicio, entre otras funcionalidades**. Reconocen que son herramientas útiles que les pueden ayudar a medirse en forma permanente para saber cómo están realizando el ejercicio, lo que tiene estrecha relación con la tendencia *quantified self*, que surgió del interés de las personas de cuantificar y obtener datos sobre sus actividades cotidianas a través de sensores que permiten la captura y las aplicaciones que posibilitan su visualización.

La tecnología, además, ha llevado a que se desarrollen nuevos canales de comunicación como lo son las redes sociales, en las que –mayoritariamente– los jóvenes buscan relacionarse y compartir ideas, experiencias y puntos de vista, tanto positivos como negativos, de lo que viven en el día a día, lo que ha llevado a que surjan nuevas comunidades.

**Las más utilizadas por los participantes de los grupos para temas relacionados con vida saludable fueron Facebook, Instagram, Pinterest y YouTube.**

- **Facebook:** para buscar información, seguir a deportistas y famosos, pertenecer a grupos o comunidades de deporte, publicar los resultados de las rutinas de ejercicio que realizaron con alguna aplicación y ponerse en contacto con otras personas.

- **Instagram:** para ver fotos, buscar productos y restaurantes, seguir figuras públicas, famosos y referentes fitness, mirar cuáles ejercicios están haciendo y la técnica correcta, cómo se alimentan, cuáles productos usan y los consejos de estilo de vida saludable que publican.

- **Pinterest**: para búsqueda de información y tendencias sobre alimentación, ejercicios y estilo de vida, entre otras posibilidades.

- **YouTube:** para buscar videos y ver canales sobre deporte, salud, rutinas de ejercicio, rutinas fáciles en casa, recetas y alimentación, entre otros aspectos

En términos del estilo de vida saludable predominó el internet como la herramienta tecnológica de mayor uso, gracias a la cual las personas **encuentran información sobre nutrición, recetas, rutinas de ejercicio, suplementos, consejos, se comunican con sus redes sociales y permanecen informados**, lo que ejerce una gran influenciasobre el comportamiento y la forma en que viven. Es a través de esta red de información como la sociedad crea y populariza estereotipos y estándares de comportamiento que están siendo impulsados por referentes e influenciadores a través de las redes sociales y demás canales virtuales.

****

**Actividad 1**

**Objetivo: OA6:** Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

**Instrucciones:**

Para profundizar los conocimientos desarrollados en la **guía A** de los beneficios fisiológicos del ejercicio y del sistema muscular, cardiovascular, respiratorio y cerebral, en esta **guía B** deberás:

1. **Selecciona** **un** **sistema** (muscular, cardiovascular, respiratorio o cerebral).
2. Investiga sobre acciones que promuevan diferentes rutinas de ejercicios, hábitos saludables, hábitos de alimentación, y/o consejos que nos permiten mejorar, y desarrollar el sistema seleccionado.
3. Elige una o más herramientas tecnológicas (Facebook, Instagram, Pinterest, YouTube, etc.) para investigar, profundizar, actualizar información y desarrollar de forma creativa tu trabajo.
4. Coloca la bibliografía que utilizaste para recabar la información (link, páginas web, direcciones, autores, etc.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Sistema muscular** | **Sistema cardiovascular** |
| Cuáles son los Músculos del Hombro y dónde se encuentra ubicado  a-Rutina de ejercicios  b-Hábitos saludables  c-Alimentación  d-Consejos u otros  e-Bibliografía utilizada | ▷ Sistema cardiovascular o circulatorio | ¿Qué es?  a-Rutina de ejercicios  b-Hábitos saludables  c-Alimentación  d-Consejos u otros  e-Bibliografía utilizada |
| **Sistema respiratorio** | **Sistema Cerebral** |
| Juegos de Ciencias | Juego de Partes del sistema respiratorio #2 | Cerebriti  a-Rutina de ejercicios  b-Hábitos saludables  c-Alimentación  d-Consejos u otros  e-Bibliografía utilizada | a-Rutina de ejercicios  b-Hábitos saludables  c-Alimentación  d-Consejos u otros  e-Bibliografía utilizada |

**Los tipos de formato que puedes escoger son:**

|  |  |
| --- | --- |
| Afiche | Infografía |
| Tik tok | Youtube |
| Facebook  Facebook - Aplicaciones en Google Play | Instagram |
| Pinterest |  |
| Escribir con un lápiz sobre una página de cuaderno de primavera | Icono  Gratis  Si no cuentas con herramientas tecnológicas puedes desarrollar la actividad solicitada en tu cuaderno. | |

**Rúbrica**

**Electivos profundización 3° y 4° medios**

**Ciencias de la Educación física / Estilos de vida saludable**

OBJETIVO: OA6. Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable

**NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**PUNTAJE IDEAL: 32 PUNTOS PUNTAJE OBTENIDO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ NOTA: \_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores** | **Chequeo estudiante** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1.- Desarrolla el trabajo en forma coherente, clara y apegada a la veracidad de la información |  |  |  |  |  |
| 2.- Desarrolla rutinas de ejercicio para el nivel del sistema seleccionado |  |  |  |  |  |
| 3.- Desarrolla hábitos saludables para el nivel del sistema seleccionado |  |  |  |  |  |
| 4.- Desarrolla rutinas y/o hábitos en la alimentación para el nivel del sistema seleccionado |  |  |  |  |  |
| 5.- Complementa su trabajo con información adicional relacionada al nivel seleccionado |  |  |  |  |  |
| 6.- Incorpora las bibliografías en donde se basa su trabajo. (link, direcciones, autores, páginas web, etc.) |  |  |  |  |  |
| 7.- Entrega su trabajo en orden, se distinguen los conceptos investigados, las fotos, láminas, imágenes y escritura están alineadas. |  |  |  |  |  |
| 8.- Valorar las TIC, como una oportunidad para informarse, investigar, socializar y comunicarse. |  |  |  |  |  |