**ASIGNATURA: Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo**

**Guía “Introducción a la Actividad Física”**

**Profesora Valentina Carrasco Pinto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTABLECIMIENTO:** | **LICEO BETSABÉ HORMAZÁBAL DE ALARCÓN** | | |
| **CURSO:** | **3° y 4° Medio** | **FECHA:** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE ALUMNO:** |  | | |
| **EDAD** |  | **RUT** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNTAJE IDEAL** |  | **PUNTAJE OBTENIDO** |  | **NOTA** |  |

|  |
| --- |
| **Aprendizajes esperados que se evaluarán:**   * Comprender la importancia de las adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica de ejercicio físico. * Conocer e investigar los conceptos de actividad física a su vez entender la implicancia en nuestra vida cotidiana. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **INSTRUCCIONES PARA LOS ESTUDIANTES:**  **Antes de responder lea atentamente estas instrucciones.**  1. Lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y responda sólo lo que se le pide.  2. Las consultas deben ser formuladas a la profesora; pueden ser realizadas por correo electrónico, el cual es [**carrascopintov@gmail.com**](mailto:CARRASCOPINTOV@gmail.com).  3. Realizar un trabajo escrito; debes crear tu propia rutina de ejercicios que puedas realizar dentro de tu casa, esta debe incluir:   * Calentamiento * Ejercicios de cardio * Ejercicios de trabajo muscular * Estiramientos y elongaciones * Ejercicios de relajación * Experiencia después de realizar ejercicio (¿cómo te sientes después de tu rutina?) * Opinión personal sobre la importancia actividad física   4. El documento debe incluir:   * Portada * Índice * Introducción * Desarrollo * Conclusión personal * Bibliografía   5. Puede usar el material de apoyo que subimos.  6. Una vez terminadas las actividades debe escanearlas, fotografiar o enviar el archivo al correo del docente.  7. El archivo que envíe deber ser nombrado de la siguiente forma nombre\_ apellido\_ curso\_ asignatura. (ejemplo: Manuel\_ Martínez \_ 2b\_ historia). El asunto del mensaje debe ser: “Guía 1 Ciencias del ejercicio” (curso)  8. Este instrumento evaluativo será evaluado con un 60% de exigencia.  RUBRICA DE EVALUACION   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Escala | 2 puntos | 3 puntos | 4 puntos | | Índice | No muestra contenidos | Muestra parcialmente los contenidos | Muestra todos los contenidos | | Introducción | No posee coherencia con el trabajo | Posee relativa coherencia con el trabajo | Posee coherencia con el trabajo | | Desarrollo | No se encuentran los puntos el trabajo. | Están por lo menos la mitad de los puntos a desarrollar. | Se encuentran todos los puntos a desarrollar e imágenes | | Conclusión | No posee coherencia con el trabajo | Posee relativa coherencia con el trabajo | Posee coherencia con el trabajo. | | Bibliografía | Posee 1 fuente bibliográfica fidedigna | Posee 2 fuentes bibliográficas fidedignas | Posee como mínimo 4 fuentes bibliográficas fidedignas. | | Puntualidad |  | 1 punto | 21 puntos =TOTAL. | |