**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**.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. |

 |