Plan de Aprendizaje Remoto

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nombre Estudiante: | |  | | | | |
| Asignatura: | **Educación Física y Salud** | | | | | |
| Guía: | **GUIA DE SÍNTESIS** | | | N° |  | |
| Docente(s): | Profesor de Asignatura: Adao Pereira Frade  Profesoras Diferenciales PIE: Samantha Santos y Millarea Díaz. | | | | | |
| Fecha: |  | | Niveles: | | | **7° y 8° básicos** |

|  |  |
| --- | --- |
| Aprendizajes esperados que se evaluarán:   * Crear y aplicar responsablemente un plan de alimentación y actividad física para mejorar la condición física y bienestar del estudiante, considerando sus características personales y funcionales, aplicando las guías anteriores. | |
| Puntaje Ideal | 34 puntos |

|  |
| --- |
| Instrucciones: |
| **INSTRUCCIONES PARA LOS ESTUDIANTES:**  **- El estudiante debe leer comprensivamente las instrucciones que se dan para esta actividad.**  1.Estimado estudiante, piensa cómo te sientes, cómo te ha afectado el confinamiento y cómo está tu cuerpo… Ahora en base a esto, te invito pensar cómo podrías mejorar tu condición física y tu bienestar, en la rúbrica te proponemos varios objetivos, elige el que te haga más sentido o propón uno nuevo. Recuerda justificar el porqué de tu elección.  Luego, recordando las dos guías trabajadas anteriormente, desarrolla un plan de trabajo de alimentación y actividad física para que puedas lograr ese objetivo y te sientas mejor.  Finalmente, realiza un análisis del trabajo y cómo te contribuyó en tu vida, en estos momentos tan difíciles que estamos pasando.  No te preocupes con el formato de entrega, juega con tu imaginación y creatividad, en la rúbrica hay algunas sugerencias.  5. Este instrumento será evaluado con un nivel del 60% de exigencia.  6. Adjunto irá un glosario y sitios recomendado para realizar este trabajo.  7. Al finalizar esta actividad en el formato que sea más cómodo para ti, envía tu trabajo correo  [fradilas@gmail.com](mailto:%20fradilas@gmail.com) con este nombre: Nombre\_apellido\_curso\_asignatura (Sebastiana Fonseca 8°B Educación física)  Si perteneces al programa PIE; puedes consultar a los siguientes correos:  **Profesora Samantha Santos** correo: [samanthasantos.c@hotmail](mailto:samanthasantos.c@hotmail).com 7° Básico **Profesora Millarea Díaz** correo: [diazmillarea@gmail.com](mailto:diazmillarea@gmail.com) 8° Básicos |

**OBJETIVO:**

Crear y aplicar responsablemente un **plan de alimentación** y **actividad física** para mejorar la condición física y bienestar del estudiante, considerando sus características personales y funcionales, aplicando las guías anteriores.

|  |  |
| --- | --- |
| **ACTIVIDAD** | |
| **1** | **Elige uno de los siguientes temas con el objetivo de mejorar tu condición física y bienestar durante esta cuarentena.**  **Tema 1:** Bajar de peso (mantener un equilibrio con el bienestar):  **Ejemplo:**  Crear una rutina de ejercicios con un plan de alimentación saludable.  Esto le pasa a la grasa cuando pierdes peso  **Tema 2:** Mejorar la condición física general (combatir el sedentarismo)  **Ejemplo:**  Crear una rutina de ejercicio con una dieta equilibrada para fortalecer la vida sana.    **Tema 3:** Mejorar tonificación y masa muscular  **Ejemplo:**  Crear rutina de entrenamiento con una dieta equilibrada.  La musculación en adolescentes, puntos a tener en cuenta  **Tema 4:** Sentirse bien y/o bajar el nivel de stress  **Ejemplo:**  Crear una rutina para el manejo del estrés dentro de tu casa, con una dieta equilibrada.  Cómo aliviar el estrés durante la pandemia del coronavirus ...  **Tema 5:** Mejorar la resistencia cardiovascular  **Ejemplo: Bailar**  Crear rutina de ejercicio fortaleciendo la resistencia cardiovascular con un  plan de alimentación saludable.  . La flexibilidad (2) - Escolar - ABC ColorBailar sólo trae beneficios a tu salud - Mundopsicologos.com.ar |
| **2** | Diseño Creativo Del Concepto De La Bombilla De La Idea Del Dibujo ...**Para guiarte en esta actividad te recomendamos que sigas los siguientes pasos:**  Define **tu tema de trabajo** y **explica** en qué va a consistir tu rutina de ejercicio y plan de alimentación.  Para este paso te recomendamos que veas las guías anteriores que trabajamos.  Guía 1: Diseñar y ejecutar circuito de entrenamiento muscular  ejercicio de circuito de 6 estaciones educacion fisica - Buscar ...  Guía 2: Alimentación Saludable  Cómo debe lucir tu plato para que sea saludable - VIX  Crea un plan de alimentación saludable. |
| **3** | **Recuerda que en la presentación puedes jugar con tu creatividad e imaginación, utilizando el formato que estimes pertinente.** |

|  |
| --- |
| **Material de trabajo** |
| Este trabajo lo puedes realizar con una de estas opciones:   * **87 mejores imágenes de tik tok | Fondos de whatsap, Icono de ...Video:**   Ejemplos:   * + Tik-tok   + In-shot   List D'envie Del Dibujo De La Mano En El Cuaderno Imagen de ...   * **Carpeta, collage,** **papelógrafo o cuaderno (escrita a mano, utilizando lápiz pasta).** * Infografía: Rutina para recuperar la figura después del embarazo ...**Infografía:**   Ejemplos:  Cómo hacer representaciones animadas de ejercicios de fútbol con ...   * **Power point o un Word**   ***Te recordamos que los materiales o aplicaciones tecnológicas que vas a trabajar deben estar en tu casa. No salgas a comprar.*** |

Rúbrica

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CRITERIO DE EVALUACIÓN | INDICADORES DE LOGRO | Puntaje | Realice  Chequeo |
| DESARROLLO | Defina su objetivo de trabajo y explica por qué quiere mejorar en ese aspecto. | 6 Puntos |  |
| Crea un plan de alimentación saludable y justifica como éste contribuye en el logro de sus objetivos. | 8 Puntos |  |
| Crea un plan de actividad física y justifica cómo éste contribuye en el logro de sus objetivos. | 8 Puntos |  |
| Los planes de trabajo son acordes con el objetivo propuesto. | 4 Puntos |  |
| ANÁLISIS Y CONCLUSIÓN | Analiza cómo los planes de alimentación y de actividad física contribuyen a mejorar su calidad de vida (bienestar físico, mental y emocional). | 4 Puntos |  |
| FORMATO DEL TRABAJO | Realiza el trabajo solicitado, a través de video, carpeta, escrito a mano en el cuaderno, infografía, papelógrafo, power point, Word, collage u otro formato. | 4 Puntos |  |
| Puntaje máximo | | 34 Puntos | |

**Sitios web recomendables para investigar**

<https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2019/03/12/5c7d41f6fdddff15148b45ae.html>

<https://www.urosario.edu.co/Home/Principal/Orgullo-Rosarista/Destacados/Nutricion/>

<https://www.importancia.org/buena-alimentacion.php>

<http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/214216/>

<https://masendocrino.com/alimentacion-saludable-metodo-del-plato/>

<https://inta.cl/ufaqs/que-significa-tener-una-alimentacion-saludable/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lA81NBYuUTw><https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable>

[**https://www.pinterest.cl/tuconsejero/rutinas-de-ejercicio/**](https://www.pinterest.cl/tuconsejero/rutinas-de-ejercicio/)

[**https://www.pinterest.cl/pin/376261743843722879/**](https://www.pinterest.cl/pin/376261743843722879/)

[**https://www.pinterest.cl/pin/402016704233951106/**](https://www.pinterest.cl/pin/402016704233951106/)**.**

[**https://salud-1.com/ejercicio-fisico-deporte/corazon-cuando-hacemos-ejercicio-fisico**](https://salud-1.com/ejercicio-fisico-deporte/corazon-cuando-hacemos-ejercicio-fisico/)

<https://www.youtube.com/user/MalovaElena>