



Equipo Unidad Técnica Pedagógica

Sra. María Eugenia Bustos Bastías

Jefe UTP

Sra. Carla Cecilia Guerrero Ávila

Evaluadora

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- **Nombre:**.....**Curso:** 7° ____
- **Asignaturas articuladas:** Troncal Educación Física y Salud
- **Fecha:**.....
- **Objetivo :** EF07 OA 03 (Mejorar el rendimiento físico)
DESARROLLAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, LA FUERZA MUSCULAR, LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD PARA ALCANZAR UNA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE, CONSIDERANDO: FRECUENCIA. INTENSIDAD. TIEMPO DE DURACIÓN. TIPO DE EJERCICIO (CORRER, ANDAR EN BICICLETA, REALIZAR TRABAJO DE FUERZA, EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, ENTRE OTROS)
- **Docentes:** Inglés, Música y Educación Física y Salud
- **Puntaje total:** 20 Puntos **60% exigencia** **Puntaje obtenido:**..... **Nota:**.....

LINK CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VacII&t=409s>

GRABAR VÍDEO CON LOS SIGUIENTES PASOS:

- 1- Presentación datos de él o la estudiante (nombre, curso, edad y capacidades físicas a trabajar en inglés)
- 2- Movilidad articular (5 ejercicios con 5 repeticiones por ejercicio)
- 3- UN ejercicio de FUERZA (15 repeticiones por ese ejercicio)
- 4- UN ejercicio de RESISTENCIA (15 repeticiones por ese ejercicio)
- 5- UN ejercicio de VELOCIDAD (15 repeticiones por ese ejercicio)
- 6- UN ejercicio de FLEXIBILIDAD (15 segundos por ese ejercicio)
- 7- Utilizar música a libre elección de fondo

LOS(AS) ESTUDIANTES PUEDEN UTILIZAR DISTINTOS MATERIALES DE CASA PARA REALIZAR SUS CIRCUITOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: BOTELLAS, VASOS PLÁSTICOS, CONOS DE CONFORT, NOVA, PELOTAS, FRUTAS, PELUCHES O COJINES

Instrucciones:

1. Realizar ejercicios de movilidad articular a modo de calentamiento. Solo 5 ejercicios con 5 repeticiones por ejercicio.



2. Crea un circuito de CAPACIDADES FÍSICA BÁSICAS en donde incluyas:

- 1- UN ejercicio de FUERZA (15 repeticiones por ese ejercicio)
EJEMPLO:



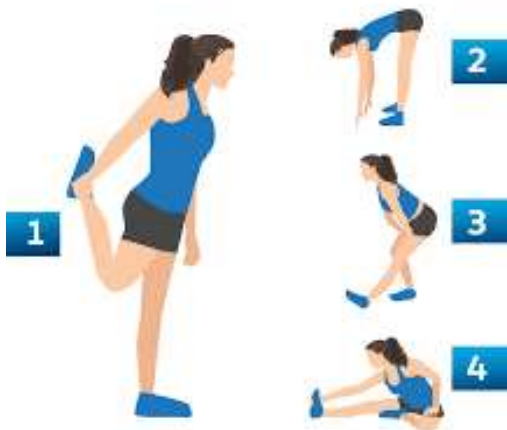
- 2- UN ejercicio de RESISTENCIA (15 repeticiones por ese ejercicio)
EJEMPLO:



- 3- UN ejercicio de VELOCIDAD (15 repeticiones por ese ejercicio)
EJEMPLO:



- 4- UN ejercicio de FLEXIBILIDAD (15 segundos por ese ejercicio)
EJEMPLO:



3. Incorporar música de fondo para realizar estos ejercicios.

Enviar vídeo por correo electrónico o whatsapp

- Email: ecl.dany.jaque@daemtalk.cl

- Celular: +56992200391

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN
TRABAJO HÁBILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Criterio	Bueno (4 pts.)	Suficiente (2.5 pts.)	Insuficiente (1 pto.)	No cumple (0 pto.)	Puntaje obtenido
ENTREGA VÍDEO EN LA FECHA ESTABLECIDA Y PRESENTA EN INGLÉS SUS DATOS PERSONALES (NOMBRE, CURSO, EDAD Y CAPACIDADES FÍSICAS A TRABAJAR).	Entrega el vídeo en la fecha indicada e incorpora presentación personal en inglés con nombre, curso, edad y capacidades físicas a trabajar en inglés	Entrega la guía fuera de plazo pero entrega justificativo	Entrega la guía fuera de plazo pero sin justificar	No entrega guía	
REALIZA EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR, INCLUYENDO LA TOTALIDAD DE LAS ARTICULACIONES E INCORPORA MÚSICA DE FONDO PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	Realiza movilidad articular de todos los segmentos: tobillos, rodillas, cadera, hombro, cuello, codos, muñecas.	Realiza movilidad articular del 50% de los segmentos.	Realiza movilidad articular del de menos del 50% de los segmentos.	No realiza movilidad articular.	
INCLUYE EN EL CIRCUITO CAPACIDAD FÍSICA FUERZA Y RESISTENCIA	Ejecuta un ejercicios de Fuerza y uno resistencia de manera correcta	Ejecuta un solo ejercicio, ya sea de fuerza o resistencia	No incluye ejercicios de fuerza y resistencia de manera adecuada	No presenta circuito.	
INCLUYE EN EL CIRCUITO LA CAPACIDAD FÍSICA VELOCIDAD	Ejecuta un ejercicio de velocidad de manera correcta	Ejecuta un ejercicio de velocidad con alguna dificultad en la ejecución	No incluye ejercicios de velocidad de manera adecuada	No presenta circuito.	
INCLUYE EN EL CIRCUITO LA CAPACIDAD FÍSICA FLEXIBILIDAD	Ejecuta un ejercicio de flexibilidad de manera correcta	Ejecuta un ejercicio de flexibilidad con alguna dificultad en la ejecución	No incluye ejercicios de flexibilidad de manera adecuada	No presenta circuito.	
				PUNTAJE TOTAL	
				NOTA	

- **Si opta por trabajo escrito y no vídeo, debe justificar el por qué no lo realiza como señala la guía, además considerar los siguientes puntos obligatorios para el trabajo escrito:**

- Escritura a mano por el estudiante
- Portada
- Introducción
- Investigación histórica (autores que hablen sobre las capacidades físicas básicas)
- Responder; ¿Qué son las capacidades físicas básicas?
- ¿Qué segmentos de nuestro cuerpo participan?
- ¿Cuáles son los músculos que participan en cada una de las capacidades físicas básicas?
- ¿Cómo se relacionan con los deportes?
- Crear un dibujo en donde señale los huesos y músculos, nombrarlos en inglés.
- ¿Considera que las utilizaciones de música en alguna actividad deportiva son importantes? ¿Por qué?
- Conclusión del trabajo, leve resumen en una plana.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO ESCRITO
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Criterio	Bueno (4 pts.)	Suficiente (2.5 pts.)	Insuficiente (1 pto.)	No cumple (0 pto.)	Puntaje obtenido
ENTREGA TRABAJO ESCRITO A MANO EN LA FECHA ESTABLECIDA SOBRE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	Entrega trabajo escrito a mano en la fecha indicada con todos los puntos señalados	Entrega trabajo escrito fuera de plazo pero entrega justificativo.	Entrega trabajo escrito fuera de plazo pero sin justificar	No entrega trabajo escrito.	
DENTRO DEL TRABAJO ESCRITO EL ESTUDIANTE RESPONDE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS Y DESARROLLA CADA UNO DE LOS PUNTOS MENCIONADOS EN LAS INSTRUCCIONES DE TRABAJO ESCRITO	Describe y realiza cada uno de los puntos que aparecen en las instrucciones, realizando la actividad de manera clara y completa	Describe en forma escrita 50% de los segmentos.	Describe en forma escrita menos del 50% de los segmentos.	No Describe en forma escrita movilidad articular.	
DESCRIBE RELACIÓN DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y EL DEPORTE	Entrega una clara relación entre las habilidades motrices básicas y el deporte	Entrega relación de las habilidades motrices básicas y el deporte	Se observa poca relación entre los puntos tratados	Ausencia de punto desarrollado	
PRESENTA EN INGLÉS PARTES DEL CUERPO HUMANO CON SUS HUESOS Y MUSCULOS	Presenta de manera completa el desarrollo de este punto, dibujo completo con sus partes en inglés y señalizadas de manera clara	Presenta dibujo con algunas partes del cuerpo humano	Presenta de manera incompleta dibujo del cuerpo humano y sus partes en inglés	No presenta dibujo	
INCLUYE EN EL TRABAJO ORDEN, LIMPIEZA, LETRA CLARA, LEGIBLE, SIN FALTAS ORTOGRAFICAS, MANCHAS Y UN TRABAJO EN PERFECTAS CONDICIONES	Cumple con cada uno de los puntos de presentación de trabajo escrito a mano	Cumple la mayoría de los puntos de presentación de trabajo escrito a mano.	Cumple con menos de la mitad de los puntos en relación a la presentación e imagen del trabajo escrito a mano.	No presenta trabajo en buenas condiciones	
				PUNTAJE TOTAL	
				NOTA	