|  |  |
| --- | --- |
| **FORMATO APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS** | |
| TITULO DEL PROYECTO | Desarrollo de las capacidades físicas. |
| ASIGNATURAS | Educación Física y Salud |
| PROFESORES | Alejandro Maluenda P. |
| CURSO | 7° año |
| TIEMPO DE DESARROLLO | 6 Semanas |
|  | |
| DESAFÍO | Lograr desarrollar las capacidades físicas realizando distintos tipos de ejercicios e intensidad. |
| IDEA CENTRAL | Realizar actividad física diferenciando el tipo de ejercicio y la intensidad. |
| OBJETIVOS O METAS DEL PROYECTO | **OA3:** 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). |
| CONTENIDOS | Condición física, vida activa saludable, tipo de ejercicio, flexibilidad, capacidades físicas, frecuencia, intensidad. |
|  | |
| DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO A REALIZAR | Registro de ejercicios de baja, media y alta intensidad, monitoreando la frecuencia cardiaca.  a) Establecer día de la semana a realizar rutina.  b) Claridad en el nombre del ejercicio a realizar.  c) Describir a qué tipo de ejercicio corresponde (baja, media o alta intensidad)  d) Seleccionar ejercicios según condición física.  e) Considerar 2 series de 45 segundos para cada ejercicio.  f) Considerar 1 minuto de recuperación para cada ejercicio.  g) Monitorear y registrar frecuencia cardiaca obtenida en cada ejercicio.(baja, alta y media intensidad)  h) Registrar ejercicios y frecuencia cardiaca en formato escrito o digital.  -Registro audiovisual (video): El registro debe contener un ejercicio de baja, media y alta intensidad, cada uno de ellos realizados durante 45 segundos.  Además durante el video deberá monitorear su frecuencia cardiaca **solo en el ejercicio de alta intensidad**.(nombrar pulsaciones obtenidas durante 1 minuto)  -Carta Gantt: es una herramienta que podrás utilizar como guía para la organización y planificación de tu proyecto, ya que esta te proporcionara una **vista general de las tareas programadas a realizar.** |
| FORMATO DEL PRODUCTO | -El formato del producto debe llevar nombre y curso del estudiante.  -La indumentaria a utilizar debe ser deportiva con calzado adecuado.  -Duración del registro audiovisual (video) de 4 a 6 minutos.  -Formato de video puede ser MP4, MPEG, WMV, AVI.  -El video puede contener música, diálogos o etiquetas.  -La entrega del plan de entrenamiento debe ser formato digital Word, Excel, PowerPoint, hoja de block o registró en cuaderno. |

CARTA GANTT

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| **PROYECTO : Desarrollo de las capacidades físicas. NIVEL: 7° BÁSICO** | | | | | | | | | | | |
| **TIEMPO : 6 Semanas FECHA: 11 – 05-20** | | | | | | | | | | | |
| **ASIGNATURA : Educación Física y Salud** | | | | | | | | | | | |
| **DOCENTE : Alejandro Maluenda** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | MAYO | | | JUNIO | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ACTIVIDADES | | | | SEMANA 11 AL 15 | SEMANA 18 AL 22 | SEMANA 25 AL 29 | SEMANA 01 AL 05 | SEMANA 08 AL 12 | SEMANA 15 AL 19 | SEMANA 22 AL 26 | SEMANA 29- 03 JULIO |
| Presentación y objetivos del proyecto a realizar. | | | |  | x |  |  |  |  |  |  |
| Investigar y conocer conceptos de intensidad, tipo de ejercicio y frecuencia cardiaca. | | | |  | x |  |  |  |  |  |  |
| Conocer e interiorizar ejercicios de baja, media y alta intensidad. | | | |  | x |  |  |  |  |  |  |
| Ejecutar Ejercicios de baja intensidad y monitorear frecuencia cardiaca. | | | |  |  | x |  |  |  |  |  |
| Ejecutar Ejercicios de media intensidad y monitorear frecuencia cardiaca. | | | |  |  | x | x |  |  |  |  |
| Ejecutar Ejercicios de alta intensidad y monitorear frecuencia cardiaca. | | | |  |  | x | x |  |  |  |  |
| Seleccionar ejercicios de baja, media y alta intensidad a ejecutar. | | | |  |  |  |  | x | x |  |  |
| Monitoreo de las frecuencias cardiacas obtenidas en cada ejercicio. | | | |  |  |  |  | x | x |  |  |
| Realizar ejercicios de baja, media y alta intensidad registrando la frecuencia cardiaca. | | | |  |  |  |  |  |  | x |  |
| Grabación: Confección y edición de video. (Música, ejercicios, diálogos). | | | |  |  |  |  |  |  | x |  |
| Entrega monitoreo y registro audiovisual (video). | | | |  |  |  |  |  |  |  | x |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |