|  |
| --- |
| **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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |