

Carrera: **Actividad Física y Salud**  
**IT Sede Los Ángeles**

Cursos:

**Desarrollo de la Velocidad** 15 alumnos

**Entrenamiento Deportivo** 10 alumnos

Docente: **Ximena Saavedra Gómez**

Actividad:

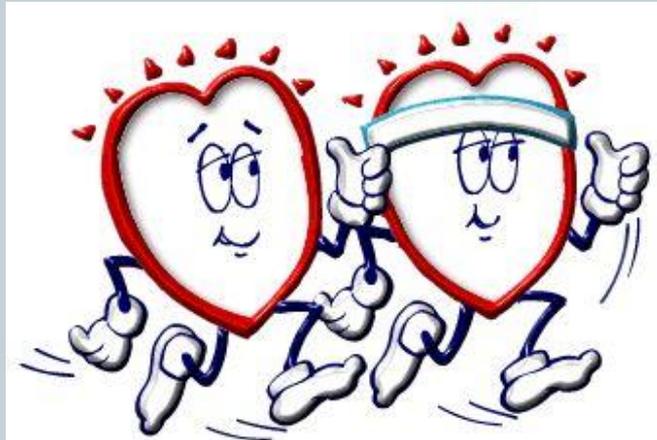
**Intervención en Liceo Comercial por  
Mes del corazón.**

## LOS JOVENES SE MUEVEN CON ALEGRIA

### INTERVENCIÓN FISICO-RECREATIVA

mini atletismo y baile entretenido

- *Difundir importancia del ejercicio y prevención enfermedades cardiovasculares*
- *Promover estilos de vida saludables*
- *Motivar la A.F. mediante el juego*
- *Evidenciar el estado físico de los jóvenes*



### ASPECTOS TÉCNICOS

- Toma de IMC (peso/talla<sup>2</sup>)
- Dominio general sobre enfermedades cardíacas
- Habilidades motrices

- Participaron 152 alumnos  
Curso : 1° medio  
mujeres: 78  
Varones: 74  
Edades : 14 a 17 años

### COMPETENCIAS

- Trabajo en equipo
- Compromiso – respeto
- Creatividad
- Dominio de grupo



## TAREAS

### Docente:

- Elección de la actividad con integración ramos.
- Discusión temas
- Conformación de grupos mixtos 1° y 2°
- Preparación teórica
- Planilla actividad, pauta evaluaciones
- Evaluación progresiva
- Coordinación con liceo

### Alumnos:

- Coordinación del grupo
- Revisión de contenidos e información Cardio
- Confección de planillas control y materiales
- Solicitud materiales



## Tareas y Actividades

- Elección de música y coreografías
- Escenografía
- Preparación de juegos





| RASGOS A OBSERVAR   | Logrado   |   | Medio Logrado |   | No Logrado |   |
|---|---|---|---------------|---|------------|---|
|   | A   | C | A             | C | A          | C |
|   | Aplicó las medidas de seguridad e higiene en el desarrollo de la práctica |   |               |   |            |   |
| Aplicó las medidas ecológicas durante el desarrollo de la práctica (limpieza, recursos)   |   |   |               |   |            |   |
| Preparó las planillas de puntuación a emplear, reunió los implementos para el circuito designado.                                     |   |   |               |   |            |   |
| Se incorporó al equipo de trabajo designado   |   |   |               |   |            |   |
| Elaboró algunas propuestas alternativas, en caso de cambio por clima o lugar  |   |   |               |   |            |   |
| Entrego de forma clara las instrucciones, participa y motiva a los integrantes de su equipo de alumnos. Mantuvo un lenguaje adecuado. |   |   |               |   |            |   |
| Se preocupa por mantener el orden y respeto de su equipo y que no interfiera con los demás grupos.                                    |   |   |               |   |            |   |
| Guardó apropiadamente los instrumentos, herramientas y materiales utilizados en la actividad  |   |   |               |   |            |   |

Ficha de evaluación aplicada.

# EVALUACIONES

## CURSO 2011

## CURSO 2012

| Nombre    | RA 1.1 | RA 1.2 | RA 1.3 | RA  |
|-----------|--------|--------|--------|-----|
| ASTUDILLO | 4,5    | 5,2    | 5,9    | 4,9 |
| FIGUEROA  | 3,8    | 4,0    | 3,2    | 3,7 |
| LEIVA     | 4,0    | 4,0    | 2,9    | 3,8 |
| LOPEZ     | 6,0    | 5,5    | 3,8    | 5,5 |
| MEDINA    | 4,0    | 4,8    | 6,0    | 4,5 |
| MUÑOZ     | 4,7    | 3,5    | 3,3    | 4,2 |
| MUÑOZ     | 5,4    | 4,8    | 5,7    | 5,3 |
| OTAROLA   | 4,6    | 4,8    | 5,1    | 4,7 |
| SÁNCHEZ   | 2,8    | 2,0    | 2,6    | 2,6 |
| SILVA     | 4,0    | 5,0    | 5,7    | 4,5 |
| TORRES    | 4,0    | 4,0    | 5,4    | 4,3 |
| VARELA    | 4,0    | 4,0    | 3,2    | 3,8 |

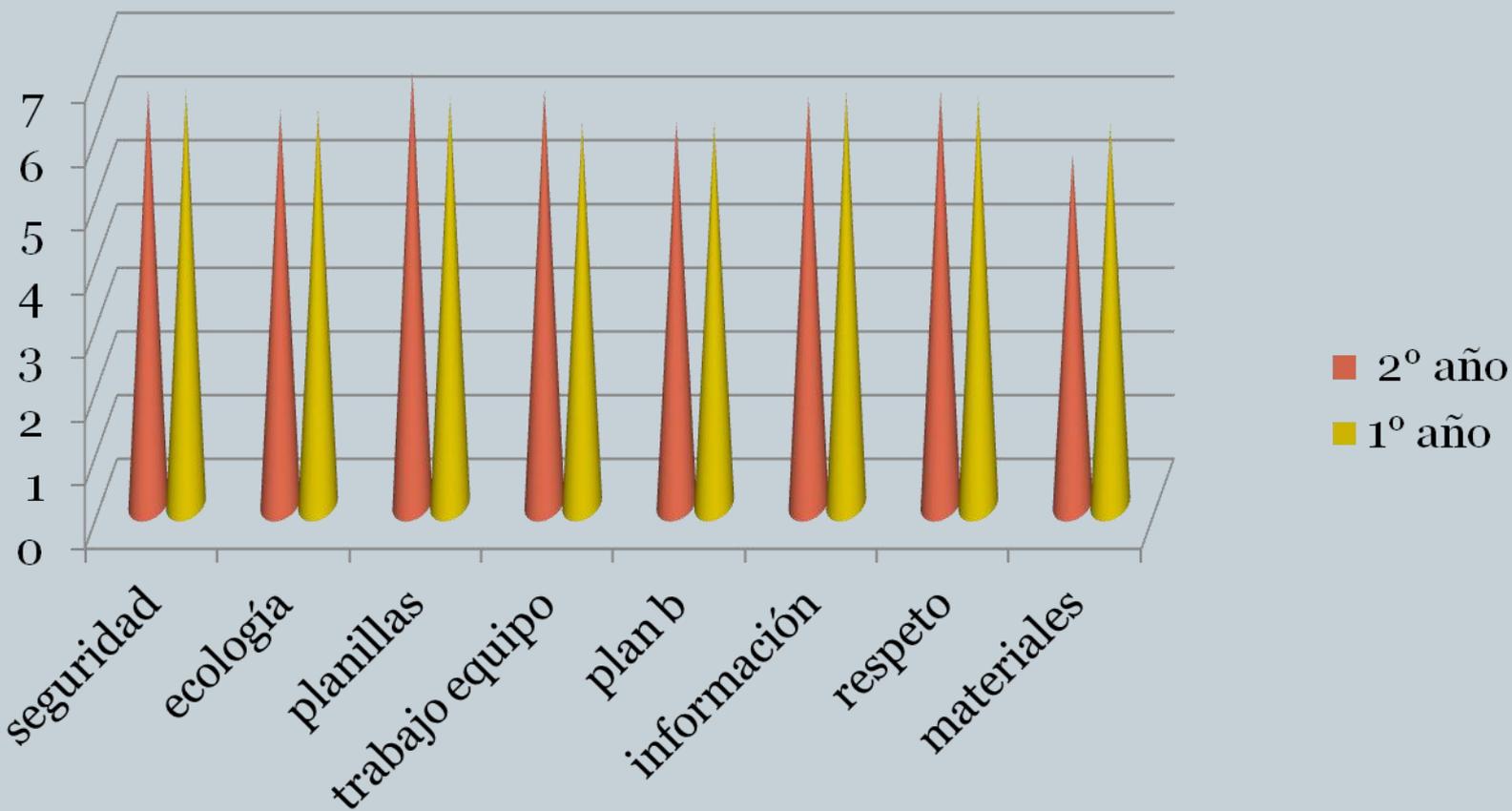
Trabajo escrito  
individual 20%

| Nombre    | RA1.1 | RA1.2 | RA1.3 | RA1 |
|-----------|-------|-------|-------|-----|
| ASTUDILLO | 6,3   | 6,7   | 6,8   | 6,5 |
| FIGUEROA  | 3,8   | 6,2   | 5,0   | 4,5 |
| LÓPEZ     | 6,4   | 6,2   | 6,8   | 6,4 |
| MEDINA    | 5,7   | 6,5   | 7,0   | 6,1 |
| MUÑOZ     | 4,0   | 1,0   | 1,0   | 2,8 |
| MUÑOZ     | 6,3   | 6,3   | 7,0   | 6,4 |
| OTÁROLA   | 5,2   | 6,5   | 6,0   | 5,6 |
| SILVA     | 6,1   | 6,3   | 6,5   | 6,2 |
| TORRES    | 5,9   | 7,0   | 7,0   | 6,3 |
| VARELA    | 5,5   | 4,5   | 5,5   | 5,3 |

Intervención práctica ,  
informe, coevaluaciones



### Evaluación actividad



## Mejoras en el aprendizaje

- Los Alumnos logran integrar conocimientos
- Refuerza / aclara sentido de la carrera
- Mejor disposición
- Mirada objetiva

## Aportes al alumno

- Identificación de su rol
- Valoración de sus capacidades
- Conocimiento del medio y oportunidades

### **Dificultades:**

**Confianza, autonomía inicial**

**LOGROS:**

**Trabajo de equipo**

**Confianza**

**Cooperación**

**Plantearse como  
líderes**

**Interés**

**Adaptación**

**Reconocimiento**



# Conclusiones

EXPERIENCIA POSITIVA  
RECONOCIMIENTO HACIA LA LABOR  
INTEGRADORA DE SABERES  
FACILITA EL PROCESO APRENDIZAJE  
REQUIERE MÁS PREPARACIÓN  
Y ASIGNACIÓN MAYOR DE TIEMPO  
EMPODERA A LOS ALUMNOS  
MIRADA GLOBAL DEL TRABAJO  
MEJORAR LA DIFUSIÓN Y MASIFICA

