

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:

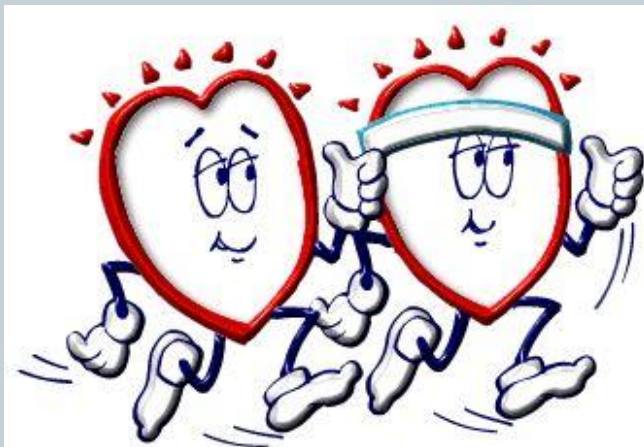
**Intervención en Liceo Comercial por  
Mes del corazón.**

## 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

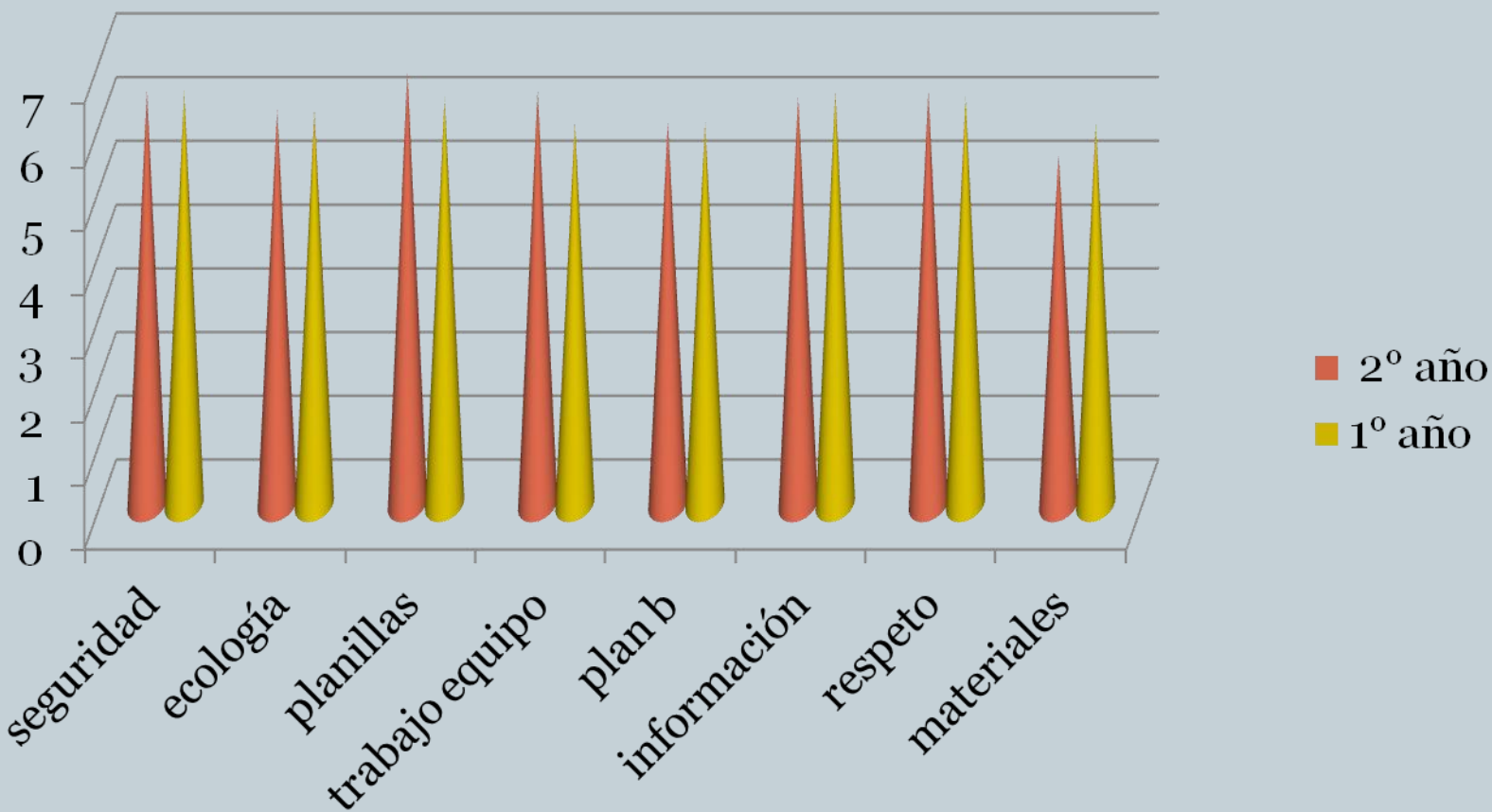
Trabajo escrito  
individual 20%

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

