

### FICHA DE ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

## Información de la actividad de evaluación

---

<b>Asignatura:</b>	Ciencias Naturales
<b>Año de elaboración:</b>	2018
<b>Curso:</b>	2º Básico
<b>Nombres elaborador:</b>	María Paulina
<b>Apellidos elaborador:</b>	Covarrubias González
<b>Eje (curricular):</b>	Ciencias de la Vida
<b>Objetivo(s) de aprendizaje(s) (curricular):</b>	<b>OA8:</b> Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios.
<b>Habilidad (curricular):</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explorar y experimentar, en forma guiada, con elementos del entorno: a partir de preguntas dadas; en forma individual y colaborativa; utilizando la observación, manipulación y clasificación de materiales simples.</li><li>- Observar, medir y registrar los datos cuidadosamente utilizando unidades no estandarizadas.</li><li>- Seguir las instrucciones para utilizar los materiales e instrumentos en forma segura.</li></ul>
<b>Contenido (curricular):</b>	Cuerpo humano y salud
<b>Habilidad Bloom/Anderson:</b>	Crear
<b>Indicador/descriptor:</b>	Elaborar una rutina de ejercicios para mejorar la fuerza muscular.

## 1. Nombre

Beneficios de la actividad física

## 2. Síntesis de la actividad

A partir de una lista de ejercicios, los estudiantes realizan una rutina de ejercicios para determinar el efecto de la actividad física en los músculos. Para llevar a cabo la actividad, un integrante de cada grupo debe medir su fuerza antes de realizar una rutina de ejercicios entregada por el docente y donde cada grupo decide la cantidad de repeticiones que debe hacer su compañero. Esta rutina debe durar como máximo 10 minutos y debe realizarse todos los días durante dos semanas. Al final de cada semana, se debe medir la fuerza del compañero que se está ejercitando para determinar si hubo cambios en la fuerza muscular.

## 3. Planificación de la actividad

- **Objetivo:**  
Identificar el efecto de la actividad física en los músculos de nuestro cuerpo.
- **Tiempo:**  
90 minutos (una clase de 90 min y una clase de 45 min).
- **Materiales:**
  - guía de trabajo para cada estudiante
  - lápices grafito y goma
  - cuerda para saltar: libros para levantar o balones medicinales de diferente masa; una barra de la cual se puedan colgar los estudiantes; cancha de ejercicios (los materiales dependerán de la actividad que cada grupo seleccione)

## Primera fase

- **Inicio (10 min)**

Para dar inicio a la clase, el profesor pregunta qué actividades de las que realizan a diario ayudan a fortalecer los músculos y va anotando en el pizarrón las respuestas de los estudiantes. Luego les pregunta, por ejemplo: ¿Por qué es importante realizar actividad física constantemente? A continuación, los invita a reflexionar sobre la importancia de la actividad física en todas las etapas de la vida.

- **Desarrollo (70 min)**

El profesor organiza el curso en grupos de 4 o 5 estudiantes y les cuenta que harán una actividad donde podrán ver los efectos de la actividad física en la fuerza muscular.

Antes de continuar, entrega la guía de trabajo a cada estudiante (Anexo 1), lee la primera parte y luego pide a cada grupo que escojan a un compañero o compañera para que mida su fuerza muscular levantando desde el suelo algunos libros o balones medicinales (o lo que tengan disponible en el centro educacional). Les explica que ese mismo estudiante realizará la rutina de ejercicios que diseñen ese día. Luego, hace pasar a los estudiantes seleccionados de cada grupo y les pide que levanten uno de los libros o balones medicinales (comenzar con 1 libro y luego ir agregando más; para el caso de balones medicinales, partir con el más liviano), hasta que no logren levantarlos. Cuando el estudiante ya no pueda levantar, el profesor pide a los compañeros de su grupo que anoten en la zona de registro de la guía la cantidad de libros o la masa del balón medicinal que levantó.

Continúa leyendo la guía junto a sus estudiantes y, en la sección de los ejercicios, les pide que lo conversen en grupo y que encierren en un

círculo la cantidad de repeticiones que deberá realizar su compañero en la rutina de ejercicios.

Les explica que esta rutina debe ser realizada diariamente, para lo cual les sugiere dedicar 10 a 15 minutos, durante los cuales el resto del grupo debe ir indicando qué ejercicio y cuántas repeticiones debe hacer, e ir contando y registrando la rutina.

Al cabo de una semana, vuelven a realizar la medición de fuerza de cada estudiante. El resto del grupo debe anotar la cantidad de libros o la masa del balón medicinal que cada uno logró levantar.

- **Cierre (10 min)**

Al final de esta clase, el profesor organiza un plenario para que los estudiantes puedan compartir sus experiencias en la actividad realizada.

## Segunda fase

- **Inicio (10 min)**

Para dar inicio a la clase, el docente pregunta: “¿Qué hemos hecho durante estas dos semanas?”. Nuevamente los invita a reflexionar sobre la importancia de la actividad física en todas las etapas de la vida, y les pide que señalen los cambios que han observado durante el desarrollo de la actividad.

- **Desarrollo (30 min)**

El profesor organice el curso en sus respectivos grupos de trabajo y les pide que realicen la última medición de fuerza, repitiendo la rutina de ejercicios seleccionada. Luego de esta medición y de haber anotado los valores, les pide que anoten los resultados obtenidos y respondan las preguntas finales.

- **Cierre (10 min)**

Al final de esta clase, realiza un plenario para que los estudiantes puedan comparar sus resultados, observar el efecto de la actividad física en su fuerza muscular y responder la autoevaluación y coevaluación de su desempeño (Anexo 2).

#### 4. Pautas, rúbricas u otros instrumentos para la evaluación

- **Pauta de corrección**

- ¿En qué medición nuestro compañero pudo levantar más libros o mayor masa del balón medicinal?

CORRECTA	El estudiante responde según los valores obtenidos en las tres mediciones. Por ejemplo, si en la tercera medición el compañero pudo levantar más libros o un balón medicinal de mayor masa, su respuesta debería ser “En la medición 3”.
PARCIALMENTE CORRECTA	N/A
INCORRECTA	El estudiante responde sin considerar los resultados obtenidos. Por ejemplo, señala “En la medición 1” cuando los resultados muestran que en la medición 3 levantó mayor masa.

- b) ¿La rutina de ejercicios mejoró la fuerza muscular de nuestro compañero? ¿Cómo podemos saber si es así?

CORRECTA	El estudiante responde según los valores obtenidos en las tres mediciones. Por ejemplo, si durante aquellas se ve observa un aumento de la cantidad de libros o de la masa de balones medicinales levantados, su respuesta debería ser “Sí, porque en la segunda medición levantó más libros que en la primera, y en la tercera levantó más libros que en la segunda”.
PARCIALMENTE CORRECTA	N/A
INCORRECTA	El estudiante responde sin considerar los resultados. Por ejemplo, responde “Sí, porque hacer ejercicio aumenta la fuerza muscular”.

- c) ¿Es necesario realizar actividad física para mejorar la fuerza muscular?  
¿Por qué?

CORRECTA	El estudiante responde que sí, porque con el ejercicio se desarrollan los músculos y esto permite tener más fuerza.
PARCIALMENTE CORRECTA	El estudiante responde que sí, pero no justifica su respuesta.
INCORRECTA	El estudiante responde que no es necesario, justificando o no su respuesta.

● Rúbrica corrección registro de datos

INDICADOR DE EVALUACIÓN	3	2	1
Registro de resultados al medir la fuerza	Identifica la cantidad de libros o la masa del balón medicinal levantado en las tres mediciones en el recuadro.	Identifica la cantidad de libros o la masa del balón medicinal levantado en dos mediciones en el recuadro.	Identifica la cantidad de libros o la masa del balón medicinal levantado en una de las mediciones.
Selección de repeticiones para cada ejercicio	En la tabla de ejercicios se registra la cantidad de repeticiones que debe realizar el compañero para cada uno de los ejercicios.	En la tabla de ejercicios se registra la cantidad de repeticiones de 3 a 5 ejercicios que debe realizar el compañero.	En la tabla de ejercicios se registra la cantidad de repeticiones de 2 o menos ejercicios que debe realizar el compañero.
Supervisión de la realización de ejercicios	Durante la realización de cada ejercicio, el grupo se encuentra apoyando y registrando lo realizado por el compañero.	Durante la realización de cada ejercicio, el grupo solo registra lo realizado por el compañero y los apoya en menos de la mitad de las actividades.	Durante la realización de cada ejercicio, el grupo apoya al compañero en menos de la mitad de los ejercicios y no lleva registro de lo realizado.

## 5. Sugerencias para retroalimentar

Se sugiere pedir ayuda al profesor de Educación Física, para que ejemplifique frente a los estudiantes la manera correcta de realizar los ejercicios, ya que en este ámbito pueden tener mayor dificultad.

## 6. Sugerencias para autoevaluación y coevaluación (incluir pautas de ejemplos para alumnos)

Se sugiere realizar a autoevaluación entregando una pauta como la siguiente, para que los estudiantes evalúen su desempeño y el de su grupo de trabajo:

INDICADORES	YO	MI GRUPO
¿Registré los datos de las mediciones de fuerza?		
¿Apoyé a mi compañero o compañera en la realización de los ejercicios?		
¿Ayudé a seleccionar la cantidad de repeticiones que debía hacer mi compañero o compañera en su rutina de ejercicios?		
¿Durante la actividad trabajé en colaboración con mis compañeros o compañeras?		

## 7. Anexos

- Anexo 1

### GUÍA DE ACTIVIDADES

## Beneficios de la actividad física

Nombre: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

- Actividad inicial

Elijan a un compañero o compañera de su grupo para que pueda medir su fuerza muscular. Tengan en consideración que este mismo integrante debe realizar durante **dos semanas** una rutina de ejercicios elaborada por ustedes.

El compañero debe ir hasta donde está el profesor y levantar desde el suelo la cantidad de libros o el balón medicinal que este le vaya indicando. El resto del grupo debe acompañarlo, darle ánimo y anotar el valor máximo que logró levantar.

**OJO:** Sigán las instrucciones del profesor al levantar objetos desde el suelo, para que no dañen su espalda.

Nombre del compañero: \_\_\_\_\_

MEDICIÓN	CANTIDAD DE LIBROS	MASA DEL BALÓN MEDICINAL
Primera medición (Día 1)		
Segunda medición (Día 8)		
Tercera medición (Día 15)		

### ● Actividad 2

A continuación, lean la lista de seis ejercicios y diferentes cantidades de repeticiones para cada uno. Considerando las características del compañero o la compañera que realizará la actividad, encierren en un círculo la cantidad de repeticiones que deberá hacer cada día durante dos semanas.

EJERCICIO	CANTIDAD DE REPETICIONES		
Realizar caminata rápida, vueltas alrededor de la cancha	1	2	3
Hacer flexiones de brazos, en posición de pie y apoyados contra la muralla	5	10	15
Subir y bajar un peldaño	10	20	30
Hacer abdominales (con un compañero que les afirme los pies)	10	15	20
Saltar la cuerda	10	20	30
Colgarse de una barra y tratar de flectar los codos	2	3	4

**Nota:** Los ejercicios se deben realizar en el orden en que aparecen en esta lista. El integrante del grupo que realice los ejercicios debe tratar de hacerlos sin detenerse, pero si lo necesita, puede hacer una pausa y luego retomar el ejercicio. Esta rutina se realizará en el colegio todos los días.

● Preguntas finales

- a) ¿En qué medición nuestro compañero pudo levantar más libros o mayor masa del balón medicinal?

---

---

---

- b) ¿La rutina de ejercicios mejoró la fuerza muscular de nuestro compañero? ¿Cómo podemos saber si es así?

---

---

---

- c) ¿Es necesario realizar actividad física para mejorar la fuerza muscular? ¿Por qué?

---

---

---