

Unidad 3

Actividad física y deporte

Secuencia didáctica sesión 11

Resultado de aprendizaje: Calcula las zonas de actividad física saludable.

| Momento de la secuencia didáctica | Actividad | Descripción | Tiempo | Puntaje |
|-----------------------------------|--|---|------------|---------|
| Trabajo Autónomo (asincrónico) | Introducción unidad 3 | Observar vídeo alojado en plataforma previo al inicio de la sesión. | 5 minutos | --- |
| | La importancia de la actividad física | Luego de la sesión observar vídeo alojado en plataforma. | 10 minutos | --- |
| | Hoja de trabajo: Actividad física, deporte y ejercicio | Luego de la sesión, resolver hoja de trabajo con base al vídeo y a los contenidos abordados. | 50 minutos | 1 pto. |
| Trabajo en clase (sincrónico) | Crucigrama actividad física | Resolver crucigrama alojado en plataforma. | 5 minutos | --- |
| | Ocio vs. sedentarismo | En grupos de no más de 5 personas los estudiantes investigarán y discutirán enunciados relacionados al tema. | 20 minutos | --- |
| | Contenido temático | El docente reflexiona y motiva a conversar en plenaria el trabajo en clase, así como expondrá los conceptos más relevantes con apoyo de una presentación. | 40 minutos | --- |

| Momento de la secuencia didáctica | Actividad | Descripción | Tiempo | Puntaje |
|-----------------------------------|---|--|--------------------|---------|
| | Plan de acción mundial sobre actividad física | Lectura personal y solución de cuestionario. | 15 minutos | --- |
| Total | | | 2 horas 20 minutos | 1 pto. |