|  |  |
| --- | --- |
| NOVIEMBRE  | **ASIGNATURA: Educación Física , Matemática, Química, Lenguaje** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE****TRABAJO ESCOLAR INTEGRADO** **Profesor(a): Karina Zapata- Sebastián Álvarez- Janina Briceño- Patricio Vásquez-Marco Lazo** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 7° Básico** |
| **Unidad: PALABRAS,CÉLULAS, NÚMEROS Y CORAZÓN**  |
| **Objetivo de Aprendizaje:**   **EFI: 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).**Matemática :OA 8:**Mostrar que comprenden las proporciones directas e inversas: • Realizando tablas de valores para relaciones proporcionales • Graficando los valores de la tabla • Explicando las características de la gráfica • Resolviendo problemas de la vida diaria y de otras asignaturas**Química: OA 14:** Investigar experimentalmente y explicar la clasificación de la materia en sustancias puras y mezclas (homogéneas y heterogéneas), los procedimientos de separación de mezclas, (decantación, filtración, tamizado y destilación), considerando su aplicación industrial en la metalurgia, la minería y el tratamiento de aguas servidas, entre otros.**Lenguaje :OA 25 :** Sintetizar, registrar y ordenar las ideas principales de textos escuchados o leídos para satisfacer propósitos como estudiar, hacer una investigación, recordar detalles, etc**Orientación: OA4** Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros**Indicadores de Evaluación**: **EFI:** Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.Mantienen el registro de su frecuencia cardiaca durante el periodo del entrenamiento.**Matemática**: Reconocen cambios en la vida cotidiana que se desarrollan en forma directamente e inversamente proporcional.Completan y elaboran tablas de valores que pertenecen a proporcionalidades directas e inversas.Confeccionan gráficos que pertenecen a proporcionalidades directas e inversas.**Química:** Explican sustancias puras (elemento y compuesto) y mezclas (homogéneas y heterogéneas) mediante su comportamiento y características.**Lenguaje:** Escriben las ideas principales de un texto a medida que leen o una vez terminada la lectura.Usan sus apuntes para elaborar los informes y /o presentaciones visuales de sus investigaciones. |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar: Guía de autoaprendizaje** |
| **Instrucciones: Lea atentamente la siguiente guía y desarrolle las actividades que se formulan.** |

**Trabajo Escolar Integrado 7° Básico ( EFI-Matemática-Química-Lenguaje)**

**Palabras, células, números y corazón**

**Actividad 1 (EFI):** Los estudiantes, **deberán revisar el vídeo publicado el día 18 de noviembre del presente año.**

**Una vez revisado el vídeo**

* Deben realizar el ejercicio de fuerza 1 y tomar Frecuencia Cardiaca en 6 y 30 segundos.
* Debes realizar el ejercicio de fuerza 2 y tomar Frecuencia Cardiaca en 6 y 30 segundos.
* Debes realizar el ejercicio de Resistencia 1 y tomar Frecuencia Cardiaca en 6 y 30 segundos.
* Debes realizar el ejercicio de Resistencia 2 y tomar Frecuencia Cardiaca en 6 y 30 segundos.
* Debes realizar un ejercicio de Velocidad y tomar Frecuencia Cardiaca en 6 y 30 segundos.
* Registrar Frecuencia cardiaca de 6 y 30 segundos en la planilla adjunta.
* Envía evidencia de su realización y registro por correo electrónico.

**Planilla de Registro Frecuencia Cardiaca:**

**Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N°** | **Ejercicios**  | **FC en 6 segundos** | **FC en 30 segundos** |
| 1 | Fuerza 1 |  |  |
| 2 | Fuerza 2 |  |  |
| 3 | Resistencia Cardiovascular 1 |  |  |
| 4 | Resistencia Cardiovascular 2 |  |  |
| 5 | Velocidad |  |  |

Recuerda que, si tomas FC en 6 segundos, le debes agregar un 0 al resultado final. Si tomas tu FC en 30 segundos el resultado se multiplica por 2. En ambos casos debes contar desde el cero para contar las pulsaciones. ¡Disfruta estas actividades en familia, con los resguardos necesarios por esta pandemia, recuerda hidratarte antes, durante y después del ejercicio!

**Actividad 2 (MATEMÁTICA)**

* Estudiar desde la página 88 a 95 del texto del estudiante.
* Crear 3 situaciones problemáticas de la vida diaria que puedan desarrollarse mediante proporcionalidad directa e inversa utilizando definición y formula de frecuencia cardiaca, vista en las clases de educación física.
* Luego de creadas las situaciones problemáticas, resolverlas utilizando proporcionalidades directa e inversa según corresponda, y representarlas en tablas y gráficos.

**Actividad 3 (QUIMICA)**

* Después de realizar la actividad de frecuencia cardiaca realizada por la profesora Karina en EFI, responder la siguiente pregunta:

A )¿Qué tipo de mezclas se deben ingerir para que el cuerpo pueda recuperarse después de la actividad física realizada? ( Fundamentar)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****

**Actividad 4 (Lenguaje)**

* Lee con atención la siguiente argumentación de Antonio Machado, en la que el profesor apócrifo Juan de Mairena expone a sus alumnos su opinión sobre la educación física

|  |
| --- |
| La educación física Siempre he sido -habla Mairena a sus alumnos de Retórica- enemigo de lo que hoy llamamos, con expresión tan ambiciosa como absurda, educación física. No hay que educar físicamente a nadie. Se lo dice un profesor de educación física.Para crear hábitos saludables, que nos acompañen toda la vida, no hay peor camino que el de la gimnasia y los deportes que son ejercicios mecanizados, en cierto sentido abstracto, desintegrados, tanto de la vida animal como de la ciudadana. Aun suponiendo que estos ejercicios sean saludables -y es mucho suponer-, nunca han de sernos de gran provecho, porque no es fácil que nos acompañen sino durante algunos años de nuestra efímera existencia. Si lográsemos, en cambio, despertar en el niño el amor a la Naturaleza, que se deleita en contemplarla, o la curiosidad por ella, que se empeña en observarla y conocerla, tendríamos más tarde hombres maduros y ancianos venerables, capaces de atravesar los cerros de Nogales en los días más crudos de invierno, ya por deseo de recrearse en el espectáculo de los pinos y de los montes, ya movidos por el afán científico de estudiar la estructura y composición de las piedras o de encontrar una nueva especie de lagartijas.Todo deporte, en cambio, es trabajo estéril, cuando no juego estúpido. Y esto se verá más claramente cuando una ola de ñoñez y de americanismo invada a nuestra américa latina. **(Antonio Machado, Juan de Mairena).** |



 **A opinar y dar razones….**

* *Escribe un texto de unas 15 líneas exponiendo tus ideas a favor o en contra de la práctica de la Educación Física en la enseñanza básica. Puedes inspirarte en el texto de Antonio Machado.*

**Sigue los pasos siguientes:**

• Plantea la opinión que tengas sobre el tema

• Desarrolla tus ideas, fundamentando tus opiniones con razones concretas.

• Llega a una conclusión.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Actividad 3: Confección o elaboración de Afiche.**

**Para elaborar el afiche debes considerar los siguientes elementos.**

**1**.- Selecciona un tema de los presentados en cada asignatura y elabora un afiche relacionado con ese tema (por ejemplo: si eliges Lenguaje tendrías que hacer un afiche sobre la educación física en general)

1. Formato: puede ser en hoja de block o de manera digital.
2. Slogan debe ser coherente con la temática seleccionada.
3. Las imágenes o dibujos deben ser claros y pertinentes con el tema a trabajar
4. La Técnica del diseño del afiche es libre.
5. Una vez terminado el afiche debes enviarlo a los siguientes 4 correos electrónicos:
* karinazapata@liceojuanrusqueportal.cl
* janinabriceno@liceojuanrusqueportal.cl
* patriciovasquez@liceojuanrusqueportal.cl
* marcolazo@liceojuanrusqueportal.cl
1. Para confeccionar el afiche puedes utilizar como referencia los siguientes vídeos:
* <https://www.youtube.com/watch?v=xTiZPHi1f7A>
* <https://www.youtube.com/watch?v=KsULP25FmLQ>
* <https://www.youtube.com/watch?v=91DXBsV4xZE>

***“El conocimiento es sobre el todo, no sobre fragmentos…”***