



## Video n°2 Octubre 2020

### Educación Física y Salud 5° básico

#### Objetivos de aprendizaje:

**OA6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

**OA 11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, cuidar sus pertenencias, manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

#### **Instrucciones:**

1. **Leer atentamente esta guía instructiva.**
2. **Observar el video o cápsula subido a la página del colegio [www.colegioparroquialandacollo.cl](http://www.colegioparroquialandacollo.cl) o en el grupo de curso al cual pertenezcan en la red social de Facebook.**
3. **Grabar un video demostrando la rutina entregada por el profesor, con cada ejercicio solicitado.**
4. **Cada video será de uso EXCLUSIVO Y ÚNICO solo visto por el profesor, no existirá riesgo de filtración ni nada que pueda perjudicar al alumno/a.**
5. **Una vez grabado el video, este debe ser enviado vía correo electrónico al profesor correspondiente mediante la plataforma Google DRIVE con una duración máxima de 5 minutos para los estudiantes de 5° Básico a 4° Medio quienes cuentan con su correo institucional. (Se sugiere hacer el envío del video a través de computador, ya que el "gmail" del celular muchas veces no permite enviar videos con mucho peso).**

Mientras tanto, los estudiantes de 1° a 4° básico deben enviar su video a través de la página "We Transfer" con una duración máxima de 3 minutos. Dicha página se puede utilizar desde el celular o un computador. Para cada caso, se enviará un tutorial y las dudas serán resueltas por los profesores de asignatura.

6. En caso excepcional en que no se pueda realizar el envío del video a través de internet, el día de la entrega y recepción de material podrán hacer llegar el video en un dispositivo "PENDRIVE", etiquetando el objeto con el nombre del estudiante y curso correspondiente.
7. **NO SE RECIBIRÁN VIDEOS A TRAVÉS DE REDES SOCIALES: WHATSAPP, FACEBOOK U OTROS.**
8. Cada cápsula y ejercicios son parte de los **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE PRIORIZADOS** por parte del Ministerio de Educación.
9. Mediante las clases de Educación Física se resolverán dudas y se podrán ejecutar los ejercicios que requiere el video.
10. **Importante cumplir con la entrega de la actividad.**
11. **Cada video será evaluado bajo el criterio de una pauta que se entrega a continuación.**
12. **ESTA PAUTA DE EVALUACIÓN DEBE SER DEVUELTA JUNTO CON EL MATERIAL DE LAS OTRAS ASIGNATURAS.**
13. **Correo del profesor: [sebastian.rojas@colegioparroquialandacollo.cl](mailto:sebastian.rojas@colegioparroquialandacollo.cl)**



**Pauta de Evaluación**

**Nombre del alumno/a:** .....

**Curso:** .....

Esta tabla será completada por tu profesor al momento de recibir tu evidencia o video.

|   | Indicadores  | MUY BUENO<br><br>(3 pts) | BUENO<br><br>(2 pts) | NECESITA MEJORAR<br><br>(1 pto) |
|---|--|--------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1 | Prepara el espacio para la actividad.  |                          |                      |                                 |
| 2 | Prepara sus implementos para la actividad (botellas, vasos plásticos, balón de papel, colchoneta o alguna alfombra o frazada, palos de escobillón, entre otros). |                          |                      |                                 |
| 3 | Realiza sus actividades con ropa cómoda.   |                          |                      |                                 |
| 4 | Logra ejecutar los ejercicios entregados por el profesor.  |                          |                      |                                 |

|                          |   |                          |  |  |
|--------------------------|---|--------------------------|--|--|
|                          |   |                          |  |  |
| 5                        | Sigue la secuencia u orden de los ejercicios. (Calentamiento, desarrollo y cierre). |                          |  |  |
| 6                        | Demuestra constancia y perseverancia al ejecutar los ejercicios.                    |                          |  |  |
| 7                        | Cumple con los plazos de entrega de la actividad.                                   |                          |  |  |
| 8                        | Envía el trabajo solicitado (video) al profesor.                                    |                          |  |  |
| <b>TOTAL (24 Puntos)</b> |   | <b>PUNTAJE OBTENIDO:</b> |  |  |

**NIVELES DE LOGRO:**

| Por lograr | Logro inicial | Logro básico | Logro adecuado | Logro destacado |
|------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|
|            |               |              |                |                 |

**NOTA:**