



Videos y cápsulas Educación Física y Salud 2° Medio

Objetivos de aprendizaje:

OA.3. Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

OA.4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.

Instrucciones:

- 1. Leer atentamente esta guía instructiva.**
- 2. Observar el video o cápsula subido a la página del colegio 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 o pendrive (al momento de la entrega de material pedagógico. El pendrive debe estar identificado con nombre y curso) con una duración máxima de 8 minutos para los estudiantes de 5° Básico a 4° Medio quienes cuentan con su correo institucional.**

Los estudiantes de 1° a 4° básico deben enviar su video a través de la página We Transfer, correo electrónico o pendrive (al momento de entrega de material pedagógico. El pendrive debe estar identificado con nombre y curso) con una duración máxima de 3 minutos. Dicha página se puede descargar desde el celular o un computador.



Para cada caso se enviará un tutorial y las dudas serán resueltas por los profesores de asignatura.

- 6. Esta será la nueva modalidad de evaluación formativa y/o de proceso de la asignatura, tomando en cuenta lo necesario que es mantener una vida activa saludable y poder incentivar el ejercicio físico en casa.**
- 7. Cada cápsula y ejercicios son parte de los OBJETIVOS DE APRENDIZAJE PRIORIZADOS por parte del Ministerio de Educación.**
- 8. Mediante las clases de Educación Física se resolverán dudas y se podrán ejecutar los ejercicios que requiere el video.**
- 9. Importante cumplir con la entrega de la actividad.**
- 10. Cada video será evaluado bajo el criterio de una pauta que se entrega a continuación.**



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 (3 pts)	BUENO (2 pts)	NECESITA MEJORAR (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.			
TOTAL (24 Puntos)		PUNTAJE OBTENIDO:		

NIVELES DE LOGRO:

Por lograr	Logro inicial	Logro básico	Logro adecuado	Logro destacado

NOTA: