



## Video n°4 Diciembre 2020

### Educación Física y Salud 7° básico

#### Objetivos de aprendizaje:

**OA 1:** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

**OA 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

#### **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  (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.			
<b>TOTAL (24 Puntos)</b>		<b>PUNTAJE OBTENIDO:</b>		

**NIVELES DE LOGRO:**

Por lograr	Logro inicial	Logro básico	Logro adecuado	Logro destacado

**NOTA:**