



### Video n°4 Diciembre 2020

#### Educación Física y Salud 1° medio

#### Objetivos de aprendizaje:

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

**OA 4:** Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### **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 del próximo 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:**