



Videos y cápsulas Educación Física y Salud 3° Medio Diferenciado

Promoción de Estilos de Vida Activa y Saludable

Objetivos de aprendizaje:

OA1. Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

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 de entrenamiento, creada de acuerdo a sus intereses personales.
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 6 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 de 3 minutos aprox. 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	Ejecuta una rutina específica de ejercicios de acondicionamiento físico para extremidades inferiores y extremidades superiores (piernas y brazos)			
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: