



## Videos y cápsulas Educación Física y Salud 4° MEDIO

### Objetivos de aprendizaje:

**OA 3:** Diseñar 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, considerando: • tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas) frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento, actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física, ingesta y gasto calórico.

**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, promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo, dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal, hidratarse con agua de forma permanente

### **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 plataforma Google DRIVE 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" 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.			
<b>TOTAL (24 Puntos)</b>		<b>PUNTAJE OBTENIDO:</b>		

**NIVELES DE LOGRO:**

Por lograr	Logro inicial	Logro básico	Logro adecuado	Logro destacado

**NOTA:**