



## Videos y cápsulas Educación Física y Salud 8° Básico

### Objetivos de aprendizaje:

OA.3..Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

»Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad entre otros)

»Frecuencia.

»Intensidad.

»Tiempo de duración y recuperación.

»Progresión.

OA.4.Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

### **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 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<br><br>(3 pts) | BUENO<br><br>(2 pts) | NECESITA MEJORAR<br><br>(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:**