

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORES: CAROLINA BRAVO / FRANCISCO VELÁSQUEZ
CURSOS: 4º BÁSICO A 4º MEDIO
FECHA: 30/03/2020 AL 08/04/2020

2º GUÍA PRACTICA LA (INDIVIDUAL)

DIRIGIDO A LA FUERZA ABDOMINAL

OBJETIVOS.

- **OBJETIVOS GENERALES OBJETIVOS FUNDAMENTALES VERTICALES**

EJECUTAR EJERCICIOS Y ACTIVIDADES TENDIENTES A INCREMENTAR LA APTITUD FÍSICA, CONFORME A SUS POSIBILIDADES DE SUPERACIÓN PERSONAL Y LIMITACIONES FÍSICO MOTORAS, MEDIANTE DIVERSOS MEDIOS Y MÉTODOS IDENTIFICANDO ADEMÁS, ALGUNAS DE LAS RELACIONES MÁS SIGNIFICATIVAS ENTRE EJERCICIO FÍSICO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

- **OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES**

ESTIMULAR LA AUTONOMÍA PERSONAL, DESARROLLANDO LAS CAPACIDADES DE PROGRAMACIÓN PERSONAL DE ENTRENAMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN GENERAL, Y EXPLICITANDO EL VALOR DEL ESTILO PERSONAL EN LA RESPUESTA A SITUACIONES MOTRICES PLANTEADAS.

- **LOGRAR QUE ORGANICEN ACTIVIDADES DIARIAS Y DESARROLLAR CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO**

INSTRUCCIONES

LOS ALUMN@S DEBEN REALIZAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO EN SU HOGAR, AL MENOS 3 VECES POR SEMANA, DONDE DEBERAN GRABAR **UN VIDEO** DE UN MINUTO CON CIERTOS EJERCICIOS QUE LES ACOMODE MAS.

DEBERAN TRABAJAR CON EL SIGUIENTE LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=O4Eoz9t4GYw>

DE 4º BÁSICO A 6º BÁSICO:

SE GRABARAN REALIZANDO 2 SERIES, DE 5 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO.

DE 7º BÁSICO A 4º MEDIO:

SE GRABARAN REALIZANDO 1 SERIE DE 10 A 12 REPETICIONES POR CADA EJERCICIOS

INICIO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO
EL LUNES 30 MARZO CON ENTREGA DE VIDEO EL MIERCOLES 08 DE ABRIL.

INDICACIONES DE CÓMO ENVIAR EL VIDEO CON EL DATO ADJUNTO AL CORREO.

SE DEBE ENVIAR SIGUIENDO ESTOS PASOS:

- 1.- EN EL ASUNTO NOMBRE DEL ALUMNO Y CURSO.
- 2.- ADJUNTANDO SU VIDEO.

- LINK DE COMO ENVIAR UN VIDEO AL CORREO CON CELULAR

<https://www.youtube.com/watch?v=UDZrIQqIxNs&t=65s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GL1D6-y1IWo>

- LINK DE COMO ENVIAR UN VIDEO AL CORREO DESDE PC

<https://www.youtube.com/watch?v=vJyCJ9cHGYw>

SUBIRLO DIRECTAMENTE A YOUTUBE Y LUEGO ENVIAR EL LINK AL CORREO DEL PROFESOR.

- LINK DE CÓMO SUBIR UN VIDEO A YOUTUBE

https://www.youtube.com/watch?v=Y_YwHm68sRI

CORREOS DEL LOS PROFESORES:

Francisco Velásquez Profesor de Educación Física Fco.efifleming@gmail.com	Carolina Bravo Profesora de Educación Física profeeficarolina@gmail.com
---	---

ANTRE CUALQUIER DUDA, COMUNICARSE A TRAVES DE ESTE MEDIO.

RÚBRICA VIDEO

NIVEL DE DESEMPEÑO

CRITERIOS	EXCELENTE	BUENO	DEFICIENTE
DURACIÓN	Se apega al tiempo establecido por el maestro. (1 minuto) 15 pts.	Excede o esta a +/- 10 seg. Del tiempo establecido de duración. 10 pts.	Excede o esta a +/- 15 seg. Del tiempo establecido de duración. 5 pts.
CONTENIDO	Utiliza adecuadamente el uso lenguaje y ejecuta los 3 ejercicios escogidos por el alumno, con sus respectivas series. 40 pts.	Utiliza parcialmente el uso lenguaje y ejecuta los 2 ejercicios escogidos por el alumno, no cumpliendo las serie en su totalidad. 20 pts.	Utiliza pocos o ninguno uso lenguaje y ejecuta 1 o ningun ejercicio, no cumpliendo las serie. 10 pts.
ORIGINALIDAD.	Completamente ejecutado por el alumno. 15 pts..	Alumno participa parcialmente en el video. 10 pts	El trabajo no es realizado por el alumno. 0 pts
AUDIO.	La calidad del audio es: -clara -volumen adecuado y suficiente. -no existe interrupciones auditivas. 15 pts	La calidad del audio es: -parcialmente claro -el volumen varia de manera notoria e impide en ocasiones la compresión. -tiene pocas interrupciones. 10 pts.	La calidad del audio es: -de poca claridad - el volumen no es suficiente o no se percibe del todo e impide la compresión. -hay muchas interrupciones. 5 pts.
CALIDAD DE IMAGEN	La imagen es: -clara - bien definida - suficiente luz -con secuencia lógica y edición apropiada. 15 pts.	La imagen es: -clara - la iluminación es buena en la mayoría de la secciones del video. -hay una secuencia lógica. -la edición es muy básica o simple. 10 pts	La imagen es: -poco clara -no hay secuencia lógica -la iluminación no es adecuada. -no esta editado. 5 pts.