



**EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°6 – 4 MEDIO**

**Educación física y salud**

**Brian Mejías**

[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

<b>Nombre del estudiante:</b>
<b>Curso:</b>
<b>Fecha:</b>
<b>Guía con evaluación sumativa, fecha de recepción hasta el 29 de mayo.</b>

**Objetivo:** Crean un vídeo audiovisual para 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.

Indicador	5	4	3	2	30pts
<b>Contenidos y orden del vídeo.</b>	El vídeo está organizado por un orden lógico; calentamiento, desarrollo o parte principal y flexibilidad.	El vídeo tiene alterado un elemento del orden lógico de la estructura de un entrenamiento.	Se observa desorden en la elaboración del vídeo, no respeta estructura, pero tiene las partes del entrenamiento.	Se observa desorden y no se desarrollan las partes del entrenamiento.	
<b>Nivel de logro de los ejercicios.</b>	Los ejercicios mostrados en el vídeo están correctamente ejecutados, respetando las posturas y movimientos del mismo.	Durante la ejecución de los ejercicios se presenta leves errores en su ejecución.	Se presentan varios errores durante la ejecución de los ejercicios demostrados.	Lo ejercicios demostrados están realizado de forma defectuosa.	
<b>Duración del vídeo</b>	Dura entre 2 y 3 min.	Dura entre 1,30 min y 2 min.	Dura entre 1,30 y 1 min.	Bajo 1 min.	
<b>Organización</b>	Se observa información muy organizada, formato atractivo y original, ocupando medios audiovisuales.	Se observa organización, pero se observa ciertos detalles defectuosos durante la ejecución del vídeo.	Se observa varios detalles defectuosos en la ejecución del vídeo.	El vídeo en su información y organización es precario, con muchos detalles.	
<b>Vestimenta</b>	El estudiante realiza el vídeo con ropa deportiva.	El estudiante realiza el vídeo entre ropa deportiva y otros atuendos.		El estudiante no presenta vestimenta adecuada.	
<b>Información</b>	La información que entrega el estudiante es coherente y explica de forma clara lo que contiene el vídeo.	La información entregada por el estudiante no es tan clara pero se logra entender el contenido del vídeo	Es confusa la información entregada en el vídeo, no se logra comprender del todo el contenido expuesto.	No se logra comprender el contenido del vídeo.	

- No se debe hacer la rutina completa en el vídeo, solamente una demostración de 3 o 4 repeticiones de los ejercicios para que la duración no sea tan amplia, respetando los tiempos descritos en la rúbrica.
- Recuerde que este vídeo es con fin académico y solo lo vera el profesor, por eso es importante respetar la rúbrica.
- En caso de dudas siga el ejemplo publicado en <https://cemarenmovimiento.wixsite.com/cemarenmovimiento> en la sección de educación física guía 5.
- Ocupe todas las plataformas gratuitas para editar vídeos, inshot, Youcut, editor de videos, entre otras
- Si el archivo es muy pesado, ocupe drive de su cuenta Gmail para poder enviar el archivo..