



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA#6 / 8vo básico

Educación física y Salud
Daniela Acevedo Moya
dacevedo@soceduc.cl

Nombre del estudiante:
Curso: Fecha:
Guía con evaluación sumativa, fecha de recepción hasta el 28 de mayo.

Objetivo: Crean un vídeo audiovisual para 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
Contenidos y orden del vídeo.	El video está organizado por un orden lógico; solicitado, respuesta a pregunta teórica, parte practica, en orden los ejercicios solicitados.	El video tiene alterado un elemento del orden lógico de la estructura.	Se observa desorden en la elaboración del vídeo, no respeta estructura, pero tiene las partes solicitadas.	Se observa desorden y no se desarrollan las partes solicitadas.	
Nivel de logro de los ejercicios.	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.	
Duración del vídeo	Dura entre 1:30 y 2 min.	Dura entre 1,29 min y 1.10 min.	Dura entre 1,09 y 31 segundos.	Bajo 30 segundos.	
Pregunta de desarrollo	Logra comprender y expresar lo solicitado claramente.	Logra comprender, pero no expresar claramente lo solicitado	Logra con dificultades comprender y expresar lo solicitado	No responde pregunta.	
Vestimenta	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.	
Puntaje total	25 puntos		Nota		

- Cada ejercicio se realiza durante 10 segundos.
- Recuerde que este vídeo es con fin académico y solo lo vera el profesor, por eso es importante respetar la rúbrica.
- No necesita realizar la rutina completa seguida, puede realizar cada ejercicio y luego editarlo.
- Ocupe todas las plataformas gratuitas para editar vídeos, inshot, Youcut, editor de videos, entre otras.
- Debe ser enviado hasta el 28 mayo, al correo dacevedo@soceduc.cl
- En asunto debe incorporar nombre completo del alumno y curso.
- Si el archivo es muy pesado, ocupe drive de su cuenta Gmail.