



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°11 – 2° MEDIO

Educación física y salud

Brian Mejías

bmejias@soceduc.cl

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

OA3: 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:

Actividad

Crean un vídeo audiovisual diseñando un plan de entrenamiento, considerando lo siguiente:

- 3 grupos musculares. (grupos musculares: piernas, hombros, brazos, pecho, espalda, abdomen) (Solo debe elegir 3)
- Mencionar los músculos a trabajar.
- Ejecución correcta de los ejercicios.

Indicador	5	4	3	2	30pts
Contenidos y orden del vídeo.	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.	
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 se realizan de forma defectuosa.	
Organización	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 inentendible	
Vestimenta	El estudiante realiza el vídeo con ropa deportiva.	El estudiante realiza el vídeo con ropa deportiva y otros atuendos.		El estudiante no viste ropa deportiva durante la ejecución.	
Información	La información que entrega el estudiante es coherente y explica de forma clara lo que contiene el vídeo. (Músculos y capacidades involucradas)	La información entregada por el estudiante no es tan clara pero se logra entender el contenido del vídeo (Músculos y capacidades involucradas)	Es confusa la información entregada en el vídeo, no se logra comprender del todo el contenido expuesto. (Músculos y capacidades involucradas)	No se logra comprender el contenido del vídeo. (Músculos y capacidades involucradas)	

*El ejemplo de la actividad se encuentra en

<https://cemarenmovimiento.wixsite.com/cemarenmovimiento/gu%C3%A1-10-3> Enseñanza media.

Puntaje		Nota	
----------------	--	-------------	--