

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
QUINTOS Y SEXTOS
“CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y COMPLEMENTARIAS.”**

Evaluación n°3

FECHA DE ENTREGA: DESDE LUNES 28 DE JUNIO HASTA VIERNES 02 DE JULIO.

FORMATO: VIDEO MP4 ENVIADO A TRAVÉS DE WHATSAPP O CORREO ELECTRONICO

OBJETIVOS

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios

- Aplicar y desarrollar cualidades físicas básicas y complementarias

Material necesario: Palo de escoba, canción y cámara.

Instrucciones:

1. Observar video enviado por la profesora
2. Crear un ejercicio o movimiento al ritmo de la música y agregarlo al video.

(La profesora enviará video realizando movimientos al ritmo de la música, en el video enviado vendrá la coreografía lista en un 80%, el resto de la canción el estudiante debe crear un movimiento o ejercicio guiándose por el ritmo de la música).

3. Practicar secuencia de ejercicios al ritmo de la música.
4. El estudiante se debe grabar replicando movimientos enviados por la profesora y agregarle pasos creados por él o ella hasta completar la canción.
5. Enviar video a profesora indicando nombre, apellido y curso.

INDICADOR	¿Qué SE EVALÚA?	Puntaje ideal	Puntaje obtenido
ENFOQUE	El estudiante enfoca claramente su cuerpo y palo de escoba.	3	
PUNTUALIDAD	El estudiante envía video en la fecha establecida.	3	
CANCIÓN	El estudiante realiza video con la canción de fondo	3	
DURACIÓN	El estudiante envía video con coreografía y canción completa	5	
RITMO	El estudiante realiza los ejercicios respetando el ritmo y tiempos que indica la música	5	
COORDINACIÓN	El estudiante realiza movimientos de forma coordinada tal como lo realiza la profesora en video enviado.	5	
EQUILIBRIO	El estudiante domina su cuerpo demostrando equilibrio en acciones de salto unipodal sin perder estabilidad.	5	
CREACIÓN	El estudiante crea movimientos a la canción según se indica en instrucciones	3	
RESISTENCIA	El estudiante demuestra dominio en coreografía de inicio a fin demostrando energía y no se fatiga o cansa deteniéndose durante el video.	3	
PUNTAJE IDEAL		35	