**Guía 2**

**Departamento de Educación física**

**Estilos de vida Saludable**

**3° y 4° medios**

**Profesora: Marianela Osorio Sánchez**

|  |  |
| --- | --- |
| **ESTABLECIMIENTO:** | **LICEO BETSABÉ HORMAZÁBAL DE ALARCÓN** |
| **CURSO:** | **3° y 4° Medios** | **FECHA:** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE ALUMNO:** |  |
| **EDAD** |  | **RUT** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNTAJE IDEAL** |  | **PUNTAJE OBTENIDO** |  | **NOTA** |  |

|  |
| --- |
| **Aprendizajes esperados que se evaluarán:**- Diseñar y ejecutar circuito de cualquier sistema de entrenamiento que pueda realizar en casa.-Investigar los beneficios fisiológicos del ejercicio físico en nuestro cuerpo..  |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES PARA LOS ESTUDIANTES:** **- El estudiante debe leer comprensivamente las instrucciones que se dan para esta actividad.**1. Estudiante debe diseñar un circuito de trabajo (según lo detallado en la rúbrica de evaluación) y ejecutarlo evidenciando con fotos.2. Al desarrollar esta Guía, respete paso a paso la rúbrica, se le hará más ordenado y claro el trabajo3. El trabajo debe ser realizado en Word. Con las siguientes características: portada, desarrollo, análisis y conclusión.4. Este instrumento será evaluado con un nivel del 60% de exigencia.5. Al finalizar el desarrollo de la guía con sus respectivas respuestas debe guardar el documento en formato PDF y/o Word y con un nombre predeterminado, por ejemplo: Nombre apellido curso asignatura (Sebastián\_Perez\_3B Estilos de vida Saludable) y enviar un **solo archivo** al correo: erialosorio@yahoo.es6. El plazo de entrega final es para el 18 de mayo. |

***GUIA N° 2***

***Estilos de vida Saludable***

***Electivo 3° y 4° medios***

**OBJETIVO:**

-Diseñar y ejecutar circuito de cualquier sistema de entrenamiento que pueda realizar en casa como Yoga, Baile entretenido, Circuitos musculares etc.,

-Investigar los beneficios fisiológicos de esta rutina de trabajo que consta de:

**Inicio**: Rutina de calentamiento.

**Desarrollo**: 2 ejercicios para brazos, 2 para zona pectoral, 2 para zona abdominal, 2 para piernas.

**Final:** Rutina de estiramiento.

Que sean de su interés personal y que se realice en su casa con los recursos que ahí posea. Tomar registro de la frecuencia cardiaca inicial, en desarrollo y al final del entrenamiento realizado.

 

 

**RUBRICA DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CRITERIO DE EVALUACIÓN | cantidad | INDICADORES DE LOGRO | PUNTAJE |
|  | 1.- Nombre el sistema de entrenamiento elegido | Explique en que consiste su sistema de entrenamiento, y cuáles son las fortalezas físicas y psicológicas a desarrollar | 2 |
| DISEÑO CIRCUITO DE EJERCICIOS y EJECUCIÓN(Se consideran 2 puntos por cada ejercicio) | 2.-Rutina de calentamiento  | Diseña y explica con sus propias palabras, cómo se realiza su rutina de calentamiento. Ejecuta y anexa foto del estudiante realizando el ejercicio.  | 2 |
| 3.- 2 ejercicios para brazos | Diseña y explica con sus propias palabras, cómo se realizan los ejercicios para fortalecer los brazos. Ejecuta y anexa fotos del estudiante realizando los ejercicios (una foto por cada ejercicio). | 2 |
| 4.- 2 ejercicios zona pectoral | Diseña y explica con sus propias palabras, cómo se realizan los ejercicios para fortalecer la zona pectoral. Ejecuta y anexa fotos del estudiante realizando los ejercicios (una foto por cada ejercicio). | 2 |
| 5.- 2 ejercicios zona abdominal | Diseña y explica con sus propias palabras, cómo se realizan los ejercicios para fortalecer la zona abdominal. Ejecuta y anexa fotos del estudiante realizando los ejercicios (una foto por cada ejercicio). | 2 |
| 6.- 2 ejercicios piernas | Diseña y explica con sus propias palabras, cómo se realizan los ejercicios para fortalecer las piernas. Ejecuta y anexa fotos del estudiante realizando los ejercicios (una foto por cada ejercicio). | 2 |
| 7.- Rutina de estiramiento  | Diseña y explica con sus propias palabras, cómo se realiza su rutina de estiramiento. Ejecuta y anexa foto del estudiante realizando el ejercicio.  | 2 |
| ANÁLISIS Y CONCLUSIÓN | 8.- Explique y enumere los beneficios fisiológicos que se desarrolla en nuestro cuerpo físico en los sistemas respiratorio, digestivo, endocrino. | 7 |
| 9.- Explica en un párrafo, de a lo menos tres líneas, cuáles fueron tus sensaciones al realizar esta actividad en casa. | 2 |
| 10.- Toma la frecuencia cardiaca antes de comenzar la rutina de calentamiento, al medio de la rutina de ejercicios y al finalizar la rutina de estiramiento. Toma registros cada vez y realiza un breve análisis al respecto. | 5 |
| FORMATO DEL TRABAJO | 11.- Desarrolla el trabajo en forma coherente, clara y apegada a la veracidad del contenido | 5 |
| 12.- Portada | 2 |
| 13.- Calidad de la presentación del trabajo, se considera orden, distinción de los títulos, alineación de las fotos con cada explicación.  | 5 |

**Puntaje máximo 40 pts.**