**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**7° y 8° ° Medios**

**Profesor: Adao Pereira Frade**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTABLECIMIENTO:** | **LICEO BETSABÉ HORMAZÁBAL DE ALARCÓN** | | |
| **CURSO:** |  | **FECHA:** |  |

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

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

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES PARA LOS ESTUDIANTES:**  **- El estudiante debe leer comprensivamente las instrucciones que se dan para esta actividad.**  1. Estudiante diseña circuito de trabajo (según lo detallado en la rúbrica de evaluación) y ejecuta evidenciando con fotos.  2. El trabajo debe ser realizado en Word. Con las siguientes características: portada, desarrollo, análisis y conclusión.  3. El o la estudiante al que se le demuestre plagio, de las respuestas al presente instrumento, será evaluado(a) con la calificación máxima 4.0 y de forma individual; además de la citación a su apoderado(a).  5. Este instrumento será evaluado con un nivel del 60% de exigencia.  7. Al finalizar el desarrollo de la guía con sus respectivas respuestas debe guardar el documento en formato PDF y con un nombre predeterminado, por ejemplo: Nombre apellido curso\_asignatura (Sebastián\_Perez\_2B Educación física) y enviar un **solo archivo** al correo: fradilas@gmail.com  9. Tiene un plazo de exactamente una semana para enviar el desarrollo de su guía. |

**OBJETIVO:**

Diseñar y ejecutar circuito de entrenamiento muscular que consta de:

Inicio: Rutina de calentamiento.

Desarrollo: 2 ejercicios para brazos, 3 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 circuito completo.

**RUBRICA DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CRITERIO DE EVALUACIÓN | cantidad | INDICADORES DE LOGRO | PUNTAJE |
| DISEÑO CIRCUITO DE EJERCICIOS y EJECUCIÓN  (Se consideran 2 puntos por cada ejercicio) | 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 |
| 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 |
| 3 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). | 3 |
| 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 |
| 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 | Explica en un párrafo, de a lo menos tres líneas, cómo se sintió al realizar el circuito de entrenamiento en su casa, con respecto a su estado físico y psicológico. | | 5 |
| Explica en un párrafo, de a lo menos tres líneas, cuáles fueron los beneficios de realizar esta actividad en casa. | | 5 |
| 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 | Cumple con la fecha de entrega (sino se descuenta 1 punto por día) | | 5 |
| Portada | | 2 |
| Calidad de la presentación del trabajo, se considera orden, distinción de los títulos, alineación de las fotos con cada explicación. | | 5 |

Puntaje máximo 38pts.