



### **Pauta Trabajo Escrito**

<b>CURSO:</b> 3ro Medio	<b>FECHA:</b> 17- 03 - 2019
<b>UNIDAD:</b> 1°	<b>CONTENIDO:</b> Acondicionamiento físico

### **Contenidos a evaluar.**

- Elaborar una rutina física (Con series y repeticiones), esta debe contener:
  - Como mínimo 4 ejercicios para tren superior (Brazos, hombros, pecho, espalda)
  - Como mínimo 4 ejercicios para abdomen
  - Como mínimo 4 ejercicios para tren inferior (Piernas, glúteos)
  - Como mínimo 2 ejercicios de estiramiento muscular para cada sección (Tren superior, abdomen, tren inferior)
- Debe mencionar que músculos trabajara cada ejercicio

### **Rubrica para evaluación.**

- El trabajo debe poseer una portada con nombre y fecha
- Debe poseer un mínimo de 3 planas sin contar la portada
- Se debe redactar una conclusión con sus pensamientos sobre el entrenamiento físico y sus beneficios
- Debe estar escrito en letra Arial numero 12
- Fecha de entrega: