



Pauta Trabajo Escrito N°2

| | |
|-------------------------|--|
| CURSO: 3ro Medio | FECHA: 27- 03 - 2019 |
| UNIDAD: 1° | CONTENIDO: Acondicionamiento físico |

Contenidos a evaluar.

- Practicar al menos tres veces por semana la siguiente rutina de acondicionamiento físico:
 - **Calentamiento:**
 - Saltos de tijera (20 segundos Continuos)
 - Carrera en el lugar (20 segundos Continuos)
 - **Rutina:**
 - Flexiones de brazos (1 minuto continuo)
 - Sentadilla con salto (1 minuto continuo)
 - Fondo tríceps (1 minuto Continuo)
 - Estocada alternada (1 minuto continuo)
 - **Vuelta a la calma (estiramiento) – 30 Segundos por estiramiento.**
 - Estiramientos isquiotibiales
 - Estiramiento cuádriceps
 - Estiramiento pecho (Usando puerta, coloca tu brazo flexionado en el marco y mira hacia el lado contrario para estirar, luego cambio de brazo)

Ejecución rutina.

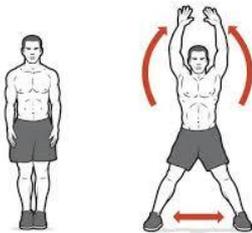
- Se comienza realizando solo una vez el calentamiento, la rutina se realiza sin descanso entre los 4 ejercicios, Se debe realizar tres veces con 30 segundos de descanso entre cada repetición. Finalmente, realizar la vuelta a la calma (Estiramiento)
- Cada ejercicio debe realizarse la mayor cantidad de veces que Ud. Pueda durante el tiempo indicado para cada uno.

Rubrica para evaluación.

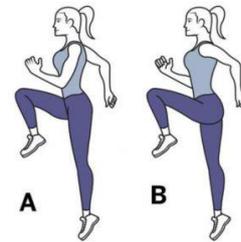
- Llevar un registro de su avance semana a semana. Debe indicar que días se realizó la rutina.
- Cada semana debe ser puntuada entre 1 a 10, según el nivel de dificultad que usted sienta.
- Describir cuales han sido sus progresos de una semana a otra.
- Esto debe ser entregado en un trabajo de mínimo 2 planas, con portada y una conclusión respondiendo estas preguntas: ¿Qué opina de la actividad física?, ¿por qué debería practicarse con frecuencia deporte?, ¿cree que hacer actividad física le beneficio en algo?

Ejemplos de ejercicios

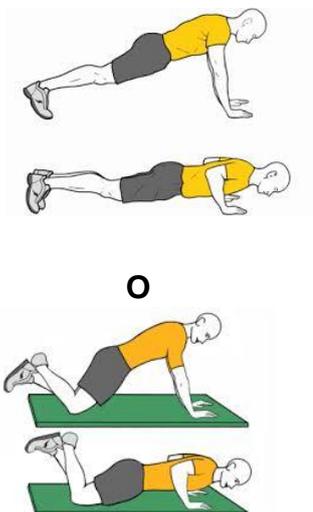
Saltos de tijera:



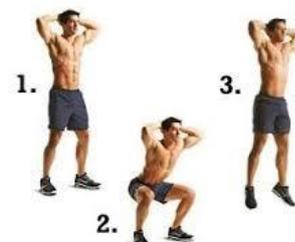
Trote en el lugar:



Flexiones de brazo:



Sentadilla con salto:





Fondo tríceps:



Estocada Alternada:



Isquiotibiales:



cuádriceps:



Pecho:

