



Pauta Trabajo N°2

CURSO: 4to Medio	FECHA: 27- 03 - 2019
UNIDAD: 1°	CONTENIDO: Deportes Individuales (Gimnasia)

Contenidos a evaluar.

- Realizar un video que contenga una rutina de gimnasia básica, esta debe contener:
 - Saludo gimnástico (De pie se levanta una o ambas manos por encima de la cabeza y se vuelve a bajar.)
 - Voltereta hacia adelante.
 - Paloma (Ejercicio de equilibrio)
 - Voltereta hacia atrás
 - Ejercicio de flexibilidad (Sentado en el suelo, piernas extendidas y tocar punta de pies o hasta donde le resulte cómodo)
 - Despedida gimnastica (De pie se levanta una o ambas manos por encima de la cabeza y se vuelve a bajar.)

Rubrica para evaluación.

- El video debe poseer una presentación (Saludo, fecha, nombre y curso)
- Debe tener una duración mínima de un minuto
- Se debe realizar con el uniforme escolar (Mínimo polera para Ed. física)

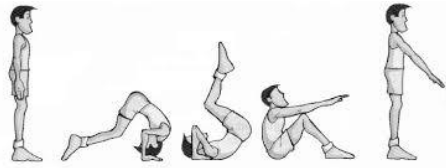


Ejemplos.

Saludo gimnástico:



Voltereta hacia adelante:



Paloma (Equilibrio):



Voltereta Hacia atrás:



Flexibilidad:



Despedida Gimnastica:

