



Pauta Trabajo Escrito

| | |
|--------------------------|--|
| CURSO: 7mo Básico | FECHA: 25 - 06 – 2020 |
| UNIDAD: II° | CONTENIDO: Acondicionamiento físico |

En el presente trabajo daremos comienzo a la segunda unidad que corresponde a acondicionamiento físico. Para iniciar buscaremos entender como afecta a nuestro cuerpo la práctica de actividad física. Esta unidad se basará en tres ejercicios específicos:

Flexiones de brazos, Abdominales y trote.

Contenidos a evaluar.

Se debe realizar un trabajo escrito que contenga los siguientes datos:

- Flexiones de brazos:
 - Ejecución del ejercicio.
 - Músculos que se trabajan.
 - Variaciones del ejercicio.

- Abdominales:
 - Ejecución del ejercicio.
 - Músculos que se trabajan.
 - Variaciones del ejercicio.

- Trote:
 - Ejecución del ejercicio.
 - Músculos que se trabajan.
 - Beneficios de su práctica regular.

Rubrica para evaluación.

- El trabajo debe poseer una portada con nombre y fecha.
- Debe poseer un mínimo de 3 planas sin contar la portada.
- Debe poseer ilustraciones o dibujos que ejemplifiquen los ejercicios.
- Debe estar escrito en letra Arial numero 12
- **Puede enviar este trabajo y los anteriores a mi correo:**
f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl