



### Pauta Trabajo Escrito

<b>CURSO:</b> 1ro Medio	<b>FECHA:</b> 25 - 06 – 2020
<b>UNIDAD:</b> II°	<b>CONTENIDO:</b> 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**