



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
EDUCACION FISICA Y SALUD
FELIPE GRABUZ

Guía Pedagógica N°6

Nombre:	Curso: 4M
Fecha inicio: Junio.	Fecha Término: Junio.

Descripción Curricular de la Evaluación

Nivel	N° 1
EJE	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
Objetivos (sólo los números)	1
Habilidades a evaluar	Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.

Instrucciones

Para continuar con la segunda unidad de acondicionamiento físico llevaremos a practica lo aprendido en la guía anterior. Aplicaremos las **flexiones de brazos y Abdominales** para ver como van afectando a nuestro cuerpo durante el transcurso del tiempo. Como bien saben por la contingencia actual no se puede salir a trotar, por este motivo realizaremos otros tipos de ejercicios cardiovasculares. Para identificar como nos afecta la realización de estas actividades llevaremos un registro por un periodo de dos semanas de cada ejecución que realicemos. Describiendo nuestras sensaciones y cuantas repeticiones somos capaces de realizar.

Trabajo

Este trabajo constará de una duración de todas semanas de trabajo, en cada semana deberá realizar la rutina como mínimo durante 3 días separados. Para comenzar, realizaremos un calentamiento con saltos de tijera y saltos de esquiador, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos, se descansa por 10 segundos y se vuelve a realizar hasta completar las 3 ejecuciones de ambos ejercicios.

Para las flexiones de brazo, se colocará en posición y realizará la mayor cantidad de repeticiones que pueda hacer, sin detenerse. Cuando llegue a su máximo, se colocará nuevamente en posición de flexión de brazos, pero esta vez, las realizará con las rodillas apoyadas en el piso, nuevamente hasta que no pueda más.

Finalmente, para abdominales, realizaremos la misma secuencia y realizará la mayor cantidad de repeticiones sin detenerse.

Luego de haber terminado todo esto, realizara estiramientos musculares para evitar dolores post ejercicios.

Rubrica para evaluación.

- El seguimiento debe constar de una portada con el nombre y curso del estudiante.
- Realizar un seguimiento de la realización de los ejercicios en una hoja. Puede ser escrito a mano o realizado por computador.
- Debe indicar el día que realizó la actividad, las repeticiones que logro y cuál fue su sensación al realizarlas (Me costó, me fue fácil, me dolieron los brazos, etc.)
- Si considera que con el pasar del tiempo va mejorando su rendimiento, debe especificarlo.
- **Próximamente enviaré link con un video explicando la realización de cada uno de estos ejercicios.**

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:
F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL