



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

## Guía Pedagógica N°7

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 4M</b>
<b>Fecha inicio: Junio.</b>	<b>Fecha Término: Junio.</b>

### **Descripción Curricular de la Evaluación**

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

### **Instrucciones**

Para finalizar con la segunda unidad realizaremos las pruebas de rendimiento para **flexiones de brazos y abdominales**. La prueba de abdominales se debe realizar con los pies bloqueados al piso siguiendo las instrucciones que se mostraron en el video subido al canal de youtube del colegio y con una duración de un minuto, donde usted deberá realizar la mayor cantidad de repeticiones que pueda. Para las flexiones de brazos no habrá un tiempo límite, solo deberá realizar la mayor cantidad de repeticiones que usted pueda sin abandonar la posición, se permitirá realizar las flexiones en la posición tradicional o con las rodillas apoyadas en el piso. Ambos ejercicios deben ser grabados y enviados vía mail a mi dirección de correo electrónico: [F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL](mailto:F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL)

Si presenta algún inconveniente con el envío, siéntase libre de escribirme al mail para poder ayudarlo.

## Trabajo

Para la correcta ejecución del trabajo realizará dos videos de manera separada para cada ejercicio, así será más fácil poder enviar los archivos vía mail. Se le adjunta la rúbrica de rendimiento según rango etario. ¡Haz tu mejor esfuerzo!

## Abdominales

EDAD	G	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	BAJO	MUY BAJO
11-12 AÑOS	M	+25	18-25	10-17	5-9	<5
	F	+18	14-18	8-13	4-7	<4
13-14 AÑOS	M	+30	20-30	13-19	5-12	<5
	F	+20	15-20	10-14	4-9	<4
15-16 AÑOS	M	+35	25-35	15-24	5-14	<5
	F	+25	18-25	12-17	4-11	<4
17-20 AÑOS	M	+40	25-40	15-24	5-14	<5
	F	+30	20-30	12-19	5-11	<5

## Flexiones hombres

EDAD	12 AÑOS	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS	17+ AÑOS
MUY BIEN	48	51	54	56	59	62
	47	50	53	55	58	61
	46	49	52	54	57	60
	45	48	51	53	56	59
BIEN	44	47	50	52	55	58
	43	46	49	51	54	57
	42	45	48	50	53	56
	40	43	46	48	51	54
NORMAL	38	41	44	46	49	52
	36	39	42	44	47	50
	34	37	40	42	45	48
	32	35	38	40	43	46
MALO	30	33	36	38	41	44
	28	31	35	37	39	42
	26	29	34	36	37	40
	24	27	32	34	35	38
MUY MALO	22	25	30	32	33	36
	20	23	28	30	31	34
	18	21	26	28	29	32
	16	19	24	26	27	30

## Flexiones mujeres

EDAD	12 AÑOS	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS	16 AÑOS	17+ AÑOS
MUY BUENO	44	46	47	49	50	52
	43	45	46	48	49	51
	42	44	45	47	48	50
	41	43	44	46	47	49
BUENO	40	42	43	45	46	48
	38	40	41	43	44	46
	36	38	39	41	42	44
	34	36	37	39	40	42
NORMAL	32	34	35	37	38	40
	30	32	33	35	36	38
	28	30	31	33	34	36
	26	28	29	31	32	34
MALO	24	26	27	29	30	32
	22	24	25	27	28	30
	20	22	23	25	26	28
	18	20	21	23	24	26
MUY MALO	16	18	19	21	22	24
	14	16	17	19	20	22
	12	14	15	17	18	20
	10	12	13	15	16	18

### **Rubrica para evaluación.**

- Hacer un video donde se muestren los ejercicios.
- Debe hacerse un video por cada ejercicio.
- El video debe poseer una presentación (Saludo, fecha, nombre y curso)
- Debe tener una duración mínima de un minuto y medio.
- Se debe realizar con el uniforme escolar (Mínimo polera para Ed. física)

**Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:**

**[F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL](mailto:F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL)**