



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO
EDUCACION FISICA Y SALUD
PROFESOR: FELIPE GRABUZ

Guía Pedagógica N° 11

Nombre:	Curso: 3M A-B
Fecha inicio: Octubre	Fecha Octubre
Puntaje de la prueba: 45 puntos	

Descripción Curricular de la Evaluación

Eje	VIDA ACTIVA SALUDABLE Y RESPONSABILIDAD CON LA COMUNIDAD
Objetivos	3
Habilidades a evaluar	Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.
Indicadores	4

Correo: F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL

Numero de whatsapp: +56976783495

Instrucciones

La Siguiete guía constará de realizar una rutina de ejercicios físicos que se enfocarán principalmente en entrenar el tren inferior del cuerpo. Estos ejercicios serán de tipo HIIT, dirigidos a movimientos rápidos, saltos y fuerza explosiva. Nuevamente se llevará acabo seguimiento de nuestro rendimiento al realizar esta rutina que constará de 5 ejercicios. Además, deberá realizar una pequeña investigación sobre que es el **"Tren inferior del cuerpo"** y que es el entrenamiento tipo **"HIIT"**

Trabajo

Deberá realizar una investigación sobre ¿Qué es y de qué compone el tren inferior del cuerpo? **(10pts)**, además de investigar ¿Que es un entrenamiento tipo HIIT? **(10pts)** Luego de esto realizará un seguimiento su rendimiento realizando la rutina, deberá anotar como se siente después de realizar el ejercicio y cuanto tiempo le tomó realizar la rutina completa, no importa si sus tiempos son muy altos, la idea es ir viendo si existe alguna progresión a través del tiempo. **(15pts)**

La realización de los ejercicios será tres veces por semana, con días de descanso, por ejemplo, realiza la rutina el lunes, descansa el martes, vuelve a realizarlo el miércoles y así sucesivamente. Sábado y domingo son días libres.

Los ejercicios serán 5:

- Carrera en el lugar. (30 repeticiones)
- Sentadilla. (25 repeticiones)
- Saltos de coordinación. (20 repeticiones)
- Flexiones de brazos. (15 repeticiones)
- Saltos laterales. (10 repeticiones)

La correcta ejecución de estos ejercicios será mostrada por el profesor mediante un video en el canal de YouTube institucional. Deberá realizar los ejercicios durante 3 semanas. Si tiene alguna duda respecto a cómo realizar un ejercicio, puede contactarme mediante correo electrónico o al whatsapp.

Rubrica para evaluación.

- El seguimiento debe constar de una portada con el nombre y curso del estudiante. **(5pts)**
- 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, el tiempo que se demoró 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.
- Deberá tener una conclusión, donde me cuente cual fue su experiencia realizando los ejercicios y que piensa de la rutina. **(5 pts)**
- **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

O a mi número de whatsapp: +56976783495



Ponéte la mascarisha,
no seas boludo