



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

### Guía Pedagógica N ° 11

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 8 A-B</b>
<b>Fecha inicio: Octubre</b>	<b>Fecha Octubre</b>
<b>Puntaje de la prueba: 45 puntos</b>	

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

<b>Eje</b>	<b>VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.</b>
<b>Objetivos</b>	<b>3</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<b>Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular</b>
<b>Indicadores</b>	<b>2</b>

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

O a mi número de whatsapp: +56976783495



Ponéte la mascarisha,  
no seas boludo