



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

### Guía Pedagógica N ° 12

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 1M A-B</b>
<b>Fecha inicio: Noviembre</b>	<b>Fecha: Noviembre</b>
<b>Puntaje de la prueba: 60 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>Utilizar los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio.</b>
<b>Indicadores</b>	<b>2</b>

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

**Numero de whatsapp: +56963200424**

#### **Instrucciones**

La siguiente guía constará de la realización de la rutina física que se monstro en la guía numero 11. Existe un video en el canal de YouTube donde se enseña a realizar casa uno de los ejercicios, estos son:

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)

## Trabajo

Deberá realizar los 5 ejercicios en el menor tiempo posible preocupándose de la correcta ejecución de los ejercicios. Se realizará un video sin tiempo mínimo, deberá tener un saludo/introducción además de estar con la polera de educación física o la polera del colegio. Cada ejercicio tendrá un valor de diez puntos **(10Pts)** y la utilización de la polera del colegio tendrá un valor de cinco puntos **(5Pts)**

### Rubrica para evaluación.

- El video debe constar de una presentación con el nombre y curso del estudiante. **(5Pts)**
- El video puede ser enviado vía mail o mediante el numero de WhatsApp.
- El estudiante deberá usar la polera del colegio mientras realiza los ejercicios. **(5Pts)**

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:  
[F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL](mailto:F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL)

O a mi número de whatsapp: +56976783495

Acá esperando que  
usen sus mascarillas.

