



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

Guía Pedagógica N ° 12

Nombre:	Curso: 2M A-B
Fecha inicio: Noviembre	Fecha: Noviembre
Puntaje de la prueba: 45 puntos	

Descripción Curricular de la Evaluación

Eje	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.
Objetivos	3
Habilidades a evaluar	Utilizar los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio.
Indicadores	1

Correo: 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

O a mi número de whatsapp: +56976783495

Acá esperando que
usen sus mascarillas.

