



Guía Pedagógica N° 4

Nombre:	Curso: 3ro Medio.
Fecha inicio: septiembre	Fecha: septiembre
Puntaje de la guía: 35pts.	

Descripción Curricular de la Evaluación

Nivel	N° 1 (2020)
EJE	Habilidades Motrices.
Objetivos (sólo los números)	OA3
Habilidades a evaluar	- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

Instrucciones:

Debes entregar esta guía en, la que será calificada y corresponderá a la cuarta del presente año.

Cualquier consulta debes realizarla al correo:

f.grabuz@colegiodomingoeyzaguirre.cl o al celular: +56963200424 en horario 8:00hrs hasta las 16:00hrs.

Trabajo.

- Deberá realizar la siguiente rutina.
 - **Calentamiento:**
 - Saltos de tijera (20 segundos Continuos)
 - Carrera en el lugar (20 segundos Continuos)
 - **Rutina:**
 - Flexiones de brazos (1 minuto continuo)



- Sentadilla con salto (1 minuto continuo)
- Fondo tríceps (1 minuto Continuo)
- Estocada alternada (1 minuto continuo)
- **Vuelta a la calma (estiramiento) – 30 Segundos por estiramiento.**
 - Estiramientos isquiotibiales
 - Estiramiento cuádriceps
 - Estiramiento pecho (Usando puerta, coloca tu brazo flexionado en el marco y mira hacia el lado contrario para estirar, luego cambio de brazo)

Ejecución rutina. (3 veces por semana, durante 2 semanas)

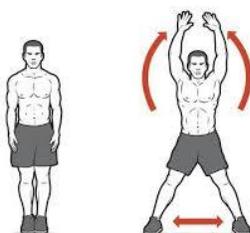
- Se comienza realizando solo una vez el calentamiento, la rutina se realiza sin descanso entre los 4 ejercicios, Se debe realizar tres veces con 30 segundos de descanso entre cada repetición. Finalmente, realizar la vuelta a la calma (Estiramiento)
- Cada ejercicio debe realizarse la mayor cantidad de veces que Ud. Pueda durante el tiempo indicado para cada uno.

Rubrica para evaluación.

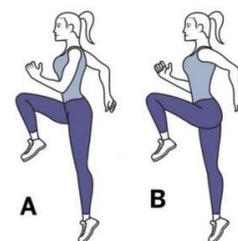
- Hacer un Informe donde se me cuente como se sintió realizando la rutina y si hubo mejorías. **(20pts)**
- Comentar que piensa de la rutina y cuáles fueron los ejercicios que más le costaron. **(10pts)**
- In informe debe tener portada identificada. **(5pts)**

Ejemplos de ejercicios

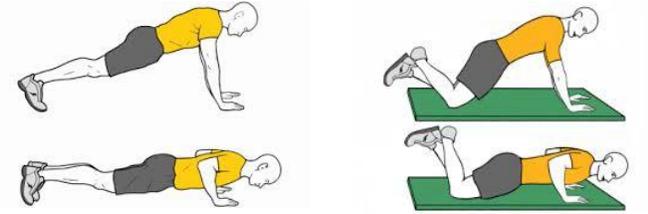
Saltos de tijera:



Trote en el lugar:



Flexiones de brazo:



Sentadilla con salto:



Fondo tríceps:



Estocada Alternada:



Isquiotibiales:



cuádriceps:



Pecho:

