**GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 3°M** | **Fecha:** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal:26Pts.** | **Puntaje Obtenido:** |

**Nombre del estudiante:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de aprendizaje** | **Indicadores de Evaluación** |
| Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.  Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. | Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social. |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:**   * Escribe tu nombre en el casillero indicado. Se enviará 08 de abril plazo máximo de entrega día 16 de abril. * Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a Profesora.edfisica88@gmail.com |

***Ítem 1:***  Realiza en el siguiente recuadro, un esquema con las cualidades físicas básicas. (6Pts).

***Ítem 2: Diseña un plan de entrenamiento con los siguientes puntos a considerar(20Pts).***

***-Objetivo de la rutina***

***-Frecuencia, tiempo de duración.***

***-Progresión***

***-Tipo de ejercicio***

***Ejemplo:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Objetivo rutina:***  *Mejorar la cualidad física de la flexibilidad* | ***Frecuencia/tiempo***  *4 veces por semana,2 horas diarias.* | ***Tipo de ejercicio:***  *Realizar ejercicio de flexibilidad estática.* | ***Progresión:***  *Realizar paloma de manera estática.*  *En el suelo ejecutar variaciones de flexibilidad, para llegar al Split en gimnasia artística.* |

Se entregará ítem 1 y 2 en formato Word. A continuación, se grabará realizando rutina creada, el video tendrá una duración 3 minutos como máx.

Al redactar el correo, en el **ASUNTO** escribirá su nombre/apellido y curso. ***ENVIAR A***: Profesora.edfisica88@gmail.com