**GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Curso: 1°M** | **Fecha:** | **Calificación:** | **Puntaje Ideal:28Pts.** | **Puntaje Obtenido:** |

**Nombre del estudiante:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de aprendizaje** | **Indicadores de Evaluación** |
| Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. | Diseñan y aplican un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento de la condición física |

|  |
| --- |
| **Instrucciones:**   * Escribe tu nombre en el casillero indicado. Se enviará 05 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: Escribe sobre la línea la cualidad física que le corresponda, de acuerdo a la imagen que representa. (8Pts)***









***Ítem 2: Diseñar 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:***  *Fortalecimiento muscular* | ***Frecuencia/tiempo***  *4 veces por semana, por 2 horas las sesiones, cada estación durara 15’’ y 20’’.* | ***Tipo de ejercicio:***  *Realizar ejercicio específico para abdomen-glúteos-piernas (GAP)* | ***Progresión:***  *Realizar abdominales Superman durante 15’’*  *Mantener plancha invertida durante 20’’* |

Se entregará ítem 1 y 2 en formato Word ,explicando rutina realizada. 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