



Liceo de Ciencias y Humanidades
San Josemaría Escrivá de Balaguer
Departamento de Educación Física y Salud

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: PRIMERO MEDIO, UNIDAD I, OBJETIVO DE APRENDIZAJE # 3, ACTIVIDAD # 2: “PLAN DE ENTRENAMIENTO”

OBJETIVO:

Diseña una rutina de ejercicios y aplica está en un video que demuestre los aspectos más relevantes.

INDICACIONES:

Diseña una sesión de ejercicios para posteriormente aplicarla en un video tutorial, sacar ideas de la página web de Educación Física. <https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/>, especificar etapas como el calentamiento (2 minutos), ejercicios específico (3 como mínimo) y vuelta a la calma (2 minutos), cantidad de series, repeticiones, tiempo de descanso y observaciones, entre otros.

Realizar un video demostrativo con los ejercicios seleccionados, respetando las etapas de calentamiento, ejercicio específico y vuelta a la calma, debes explicar verbalmente durante tu video la cantidad de series, repeticiones y tiempo de descanso que utilizas para llevar a cabo tu sesión de entrenamiento.

El video debe tener una duración máxima de 2 minutos

Enviar tu video en el formato que sea más conveniente para usted, cada archivo debe especificar **CURSO, NOMBRE Y APELLIDO**, fecha de entrega para 30 de abril.

CONSIDERACIONES:

Utiliza ropa adecuada para la grabación del video, evitar poleras con tirantes y sin mangas, la presentación personal es importante para un buen desarrollo de la actividad

Solicita ayuda a un integrante de su familia para facilitar la grabación

Busca un lugar comodo y tranquilo para realizar tu video

Busca ejercicios entretenidos y motivadores

Recuerda realizar tu rutina de ejercicios constantemente para obtener modificaciones orgánicas positivas

EVALUACIÓN:

Evaluación: 0 Punto (No cumple), 1 punto (Cumple pero debe mejorar), 2 puntos (Cumple adecuadamente) y 3 puntos (Cumple destacadamente).

Aspectos a evaluar en el video: Realiza calentamiento, ejercicios específicos, vuelta a la calma, técnica adecuada, presentación personal y vocabulario.

En la siguiente página encontrarás el formato para crear tu rutina de ejercicios

Se adjunta plantilla tipo para evaluar video.

Durante el presente mes se enviará una pauta de autoevaluación para retroalimentar las actividades realizadas

Dudas y consultas directamente al correo del profesor:

Enviar los videos a:

efis2017escriva@gmail.com

RUTINA DE EJERCICIOS

Profesor: Roberto Orellana Oyarzun

Curso:

Fecha:

Nombre:

Objetivo: Diseñar y aplicar una rutina de ejercicios

SESION 1

TIEMPO

Ejercicio	Repeticiones	Series	Descanso	Observaciones
Calentamiento:				
Vuelta a la calma:				

Comentarios: