



**LICEO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER**  
**"UNA VENTANA AL FUTURO"**

Profesor: Roberto Orellana  
Departamento de educación física  
Curso: 2º A

**ACTIVIDAD REMOTA 2**  
**ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA**

**Curso: 2º Medio A**

**Fecha: 06/04**

<b><u>Retroalimentación actividad remota 1</u></b>	Los errores más frecuentes fueron no seguir las instrucciones y características antes dadas, el resumen que debían hacer era con sus propias palabras y con una cantidad máxima de redacción de dos hojas. Es por esto que en la segunda actividad se intenta especificar claramente lo que se solicita para evitar confusiones. En ningún momento los estudiantes preguntaron el cómo confeccionar esta actividad, solo la enviaron. Es por esto que para mejorar la comunicación se creó la página web del departamento, en donde pueden buscar material de apoyo y realizar sus consultas, las que serán respondidas por el profesor correspondiente. A pesar de esto la gran mayoría logro totalmente el objetivo puesto que esta era una actividad formativa que buscaba dar inicio a este nuevo proceso de educación a distancia.
<b><u>OA</u></b>	<b># 3</b> Diseñar una rutina de ejercicios y aplicar está en un video demostrando los aspectos más relevantes.
<b>Instrucciones de la actividad</b>	Diseña una sesión de ejercicios y realiza un video demostrativo con las etapas y ejercicios de la rutina, explicando las series, repeticiones, descanso y características en un tiempo de 2:30 minutos.
<b>Correo electrónico del Docente</b>	<a href="mailto:efis2017escriva@gmail.com">efis2017escriva@gmail.com</a>
<b>Evaluación</b>	Formativa, se adjunta formato tipo para indicadores de logro



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

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### NIVEL: SEGUNDO 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 a 4 minutos), ejercicios específico (4 como mínimo) y vuelta a la calma (2 a 4 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 2:30 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](mailto: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
<b>Calentamiento:</b>				
<b>Vuelta a la calma:</b>				

Comentarios: