



LICEO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER

"UNA VENTANA AL FUTURO"

Profesor Boris Varas Oro  
Departamento de Educación Física y Salud  
Curso 3ºB

**ACTIVIDAD REMOTA 2**  
**Educación Física y Salud**

Nombre: Boris Varas Oro

Curso: 3º B

Fecha: 05-04-2020

<b><u>Retroalimentación actividad remota 1</u></b>	<b><u>OBJETIVO:</u></b> Analizar y resumir documentos para la toma de conciencia en la actividad física y vida saludable. <ul style="list-style-type: none"><li>- El resumen se logra en un bajo porcentaje de las guías presentadas, ya que no se observa estructuración en la idea a resumir por parte de la mayoría del curso.</li><li>- El análisis fue uno de los objetivos también descendidos, ya que no demuestra por lo presentado, ideas propias y conclusiones finales del tema por parte de los estudiantes.</li></ul>
<b><u>OA</u></b> <b><u>UNIDAD I:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>OA3 (EFIS 1):</b></li></ul> <b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crear una rutina de entrenamiento y realizar un video demostrativo de los ejercicios físicos, aplicando los principios del entrenamiento, resguardando la seguridad en el ejercicio.</li></ul>
<b>Instrucciones de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b><u>Lea atentamente las instrucciones entregadas al principio de la guía.</u></b></li><li>- <b>Crear una rutina de entrenamiento.</b></li><li>- <b>Realizar un video con los ejercicios seleccionados.</b></li><li>- <b>Debe contener calentamiento previo, ejercicios específicos y vuelta a la calma.</b></li><li>- <b>El video debe tener una duración máxima de 2:30 minutos.</b></li></ul>
<b>Correo electrónico del Docente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Si presentas dudas no olvides enviarlas a mi correo <a href="mailto:borisvarasoro@gmail.com">borisvarasoro@gmail.com</a></b></li></ul>
<b>Evaluación</b>	FORMATIVA



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

Actividad formativa (3° Medio B)

**ACTIVIDAD: “PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL” OA 3 (EFIS 1)**

<b><u>OBJETIVO:</u></b>
Crear una rutina de entrenamiento y realizar un video que demuestre los aspectos más relevantes.
<b><u>INDICACIONES:</u></b>
Creación de una rutina de entrenamiento para una semana, sacando ideas de la página web de Educación Física. <a href="https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/">https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/</a> especificar etapas como el calentamiento (2 a 5 minutos), ejercicios específicos (6 como mínimo) y vuelta a la calma (2 a 5 minutos), cantidad de series, repeticiones y tiempo de descanso, observaciones, entre otros.
Realizar un video demostrativo con los ejercicios seleccionados, respetando las etapas de calentamiento, ejercicios específicos 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 rutina de entrenamiento en formato word y tu video en el formato que sea más conveniente para usted, cada archivo debe especificar <b>CURSO, NOMBRE Y APELLIDO</b> , fecha de entrega para el 30 de Abril.

<b><u>CONSIDERACIONES:</u></b>
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 cómodo 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, además de una pauta de cotejo para evaluar el programa de entrenamiento.

Enviar los videos a los correos de los profesores de Ed. Física, asignado a cada curso

[borisvarasoro@gmail.com](mailto:borisvarasoro@gmail.com) (3°B)

**Ejemplo:**

<b>EJERCICIO O GRUPO MUSCULAR</b>	<b>MARTES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DESCANSOS</b>
<b>CALENTAMIENTO PREVIO</b>	<b>5 minutos</b>	<b>5 minutos</b>	<b>5 minutos</b>	<b>1 minuto</b>
<b>Jumping</b>	<b>3series X 20repeticiones</b> (Debo realizar 20 Jumping, descansar 30 segundos y volver a repetir hasta cumplir las 3 series )	3 X 20	3 X 20	<b>30 segundos</b> (debo descansar 30 segundos por cada ejercicio)

## PLAN DE ENTRENAMIENTO:

Nombre profesor/a: Stephany Díaz / Boris Varas

NOMBRE:	CURSO:	FECHA:
---------	--------	--------

EJERCICIO O GRUPO MUSCULAR	MARTES	JUEVES	SABADO	DESCANSOS
CALENTAMIENTO PREVIO				
VUELTA A LA CALMA				

## PLAN DE ENTRENAMIENTO:

Nombre profesor/a: Stephany Díaz / Boris Varas

<b>NOMBRE:</b>	<b>CURSO:</b>	<b>FECHA:</b>
----------------	---------------	---------------

<b>EJERCICIO O GRUPO MUSCULAR</b>	<b>MARTES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DESCANSOS</b>
<b>CALENTAMIENTO PREVIO</b>				
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				