



LICEO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER

“UNA VENTANA AL FUTURO”

Profesor Carolina Rojas  
Departamento de Educación Física y Salud  
Curso 4ºA

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

Nombre: Carolina Rojas

Curso: 4ºA

Fecha: 06/04/2020

<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 fue uno de los objetivos que se logró a desarrollar de mejor manera por el grupo curso. Sin embargo hay pequeños detalles que mejorar por ejemplo no copiar y pegar texto, ya que es un resumen que deben realizar con sus propias palabras.</li><li>- El análisis fue uno de los objetivos más descendidos, ya que se demuestra que no se analizó el texto, también compromiso al entregar la guía a desarrollar.</li></ul>
<b><u>OA</u></b> <b><u>UNIDAD I: Condición Física</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>OA3(EFIS1):</b> 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:carolinarojasefi@gmail.com">carolinarojasefi@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 (4° Medio A)

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

**OBJETIVO:**

Crear una rutina de entrenamiento y realizar un video que demuestre los aspectos más relevantes.

**INDICACIONES:**

Creas una rutina de entrenamiento para una semana, sacar ideas de la página web de Educación Física. <https://pedagogia-en-educacion-fisica.webnode.cl/> especificar etapas como el calentamiento (2 a 5 minutos), ejercicios específico (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 **CURSO, NOMBRE Y APELLIDO**, fecha de entrega para ...

**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 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 cursos

[carolinarojasefi@gmail.com](mailto:carolinarojasefi@gmail.com) (4°A)

**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 / Carolina Rojas

NOMBRE:		CURSO:		FECHA:	
EJERCICIO O GRUPO MUSCULAR	MARTES	JUEVES	SABADO	DESCANSOS	
CALENTAMIENTO PREVIO					
VUELTA A LA CALMA					