***Educación Física y Salud***

***RUTINA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA***

Cursos: 3º - 4º año Medio

Profesores: Cynthia Pinto Morales – Cristian Herrera Acevedo

Asignatura: Educación Física y salud.

Colegio: Magister

|  |  |
| --- | --- |
| ***OBJETIVO*** | ***Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración, Tipo de ejercicio.*** |

**Instrucciones generales para realizar la rutina de ejercicio físico:**

* Ubicar un espacio adecuado (superficie plana, sin objetos cerca que puedan provocar un accidente)
* Vestir ropa adecuada.
* Respetar pausas se descanso.
* No sobre exigirse.
* No requiere de gran espacio para su ejecución.
* En ausencia de colchoneta, busca una superficie en la cual no te hagas daño.
* Por ser esta una actividad práctica se sugiere encender la cámara para poder monitorear, corregir y evaluar tú desempeño.
* Al término de las 4 semanas deberás evaluar tu desempeño mediante una pauta de autoevaluación la cual se transformara en una nota.

*-La rutina debe ser ejecutada en clases.*

*-La duración de la rutina será de 4 semanas.*

*-Del listado de ejercicios, deberás elegir 7 decidiendo si realizarás las repeticiones o tiempo mínimo o máximo para cada ejercicio.*

*-Debes respetar la estructura de la clase:* ***Calentamiento-Aplicación de la rutina-Elongaciones.***

*-Para realizar el calentamiento deberás emplear los ejercicios utilizados durante las clases*

*-Debes descansar entre cada ejercicio, RECUPERACIÓN COMPLETA.*

*-Completa una serie, descansa 5 minutos y retoma la segunda serie.*

*-Hidrátate constantemente.*

*-*Al término de cada clase deberás evaluar tu desempeño mediante una pauta de autoevaluación la cual se transformará en una nota.

***Rutina de ejercicio físico***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ejercicio | Imagen | Series | Mínimo | Máximo |
| Abdominales | Resultado de imagen de abdominales ejercicios animado | 2 | 40 | 45 |
| Sentadillas | Resultado de imagen de sentadillaejercicios animado | 2 | 15 | 18 |
| Flexo Extensiones | Resultado de imagen de flexoextensiones ejercicios animado | 2 | 12 | 15 |
| Plancha | Resultado de imagen de planchas ejercicios animado | 2 | 30” | 35’’ |
| Plancha Lateral | Resultado de imagen de plancha lateral ejercicios animado | 2 | 25’’ | 30’’ |
| Extensión Lateral Pierna | Resultado de imagen de extension lateralpierna ejercicios animado | 2 | 15 | 18 |
| Jumping jacks | Le jumping jack dans tous ses états ! | Exercices au sol, Exercices de  fitness, Exercices plancher pelvien | 2 | 30” | 35” |
| Estocada | Resultado de imagen de extension pierna atras ejercicios animado | 2 | 12 | 15 |
| Elevación de cadera | C:\Users\Cristian\Desktop\Imagenes 1º\descarga (4).jpg | 2 | 12 | 15 |
| Trote en el lugar | Ejecución, De Dibujos Animados, Postscript Encapsulado imagen png - imagen  transparente descarga gratuita | 2 | 6` | 8` |
| Abdominal de pie | Ejercicios que sirven para bajar la panza | 2 | 20 | 25 |

***Rutina de ejercicio físico***

Nombre:

Curso:

Profesores: Cynthia Pinto Morales – Cristian Herrera Acevedo

Asignatura: Educación Física y salud.

Colegio: Magister

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Nombre del ejercicio*** | ***Series*** | ***Repeticiones/tiempo*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Autoevaluación***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Indicadores*** | ***Clases*** | | | |
| *Ingresaste a la hora a clase* | ***Clase 1*** | ***Clase 2*** | ***Clase 3*** | ***Clase 4*** |
| *Escuchaste y seguiste las instrucciones* |  |  |  |  |
| *Demostraste disposición a participar de manera activa en la clase* |  |  |  |  |
| *Te presentaste a clases con la ropa adecuada* |  |  |  |  |
| *Respetaste la estructura de la clase* |  |  |  |  |
| *Mantuviste la cámara encendida* |  |  |  |  |
| *Ejecutaste todos los ejercicios* |  |  |  |  |
| *Lograste mantener el esfuerzo sin interrupciones* |  |  |  |  |
| *Ejecutaste la cantidad de repeticiones en cada ejercicio* |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Logrado | 3 |
| Medianamente Logrado | 2 |
| Por Lograr | 1 |