



“El sí de la familia marianista”

**ACTIVIDAD DE CIERRE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**CUARTO MEDIO A Y B**

**UNIDAD 1: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Diseñan y aplican un programa de entrenamiento según su edad, sexo, características, experiencias e intereses.  Ejecutan ejercicios para mejorar la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.  Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.  Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.



INDICACIONES ACTIVIDAD DE CIERRE:

- Puntaje total: 36 puntos.-
- Envíe este documento formato word, el asunto del mail debe ser el nombre completo del estudiante y curso.

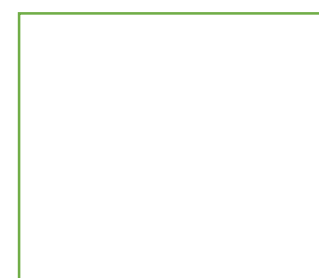
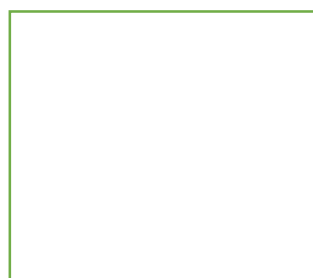
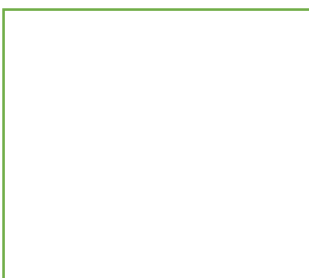
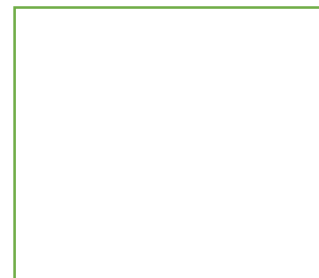
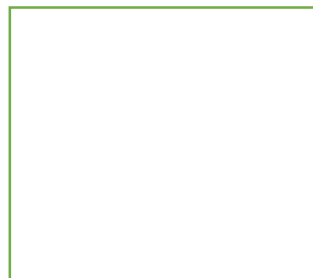
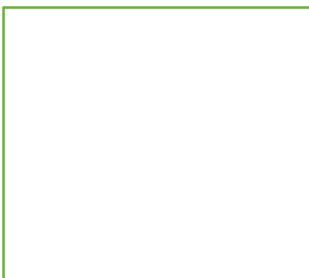
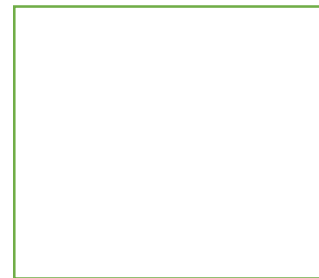
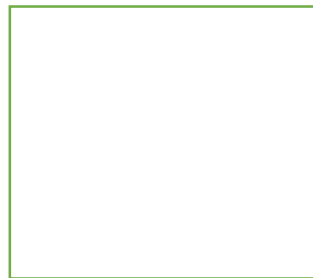
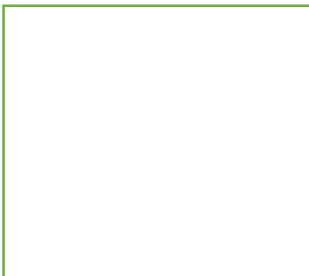
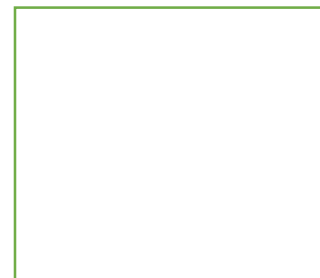
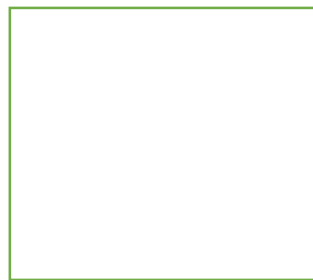
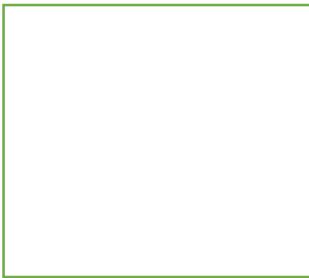
**Ejemplo: Asunto: Agustina Benavente Quezada, 2º medio A.**

- CUARTO MEDIO B MAIL: [nelson.cuevas@cpsm.cl](mailto:nelson.cuevas@cpsm.cl)
  - CUARTO MEDIO A MAIL: [consultas.vquezada@gmail.com](mailto:consultas.vquezada@gmail.com)
- FECHA DE ENTREGA: LUNES 25 DE MAYO
1. Investigue y escriba 4 ejemplos de ejercicios de FUERZA, 4 ejercicios de FLEXIBILIDAD Y 4 ejercicios de RESISTENCIA AERÓBICA, que se trabaje específicamente el TREN INFERIOR y SUPERIOR. Pueden ser los que investigaste o los ejercicios trabajados en la guía número 2 y 3.

FUERZA	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA AERÓBICA
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4



2. Crea y ejecuta un circuito que tenga las 12 estaciones, donde se trabajen los ejercicios mencionados del tren inferior y superior.
3. Inserta en este documento 12 fotos de los ejercicios creados.





### Rúbrica de Evaluación

INDICADORES	MUY BUENO 4 puntos	BUENO 3 puntos	SUFICIENTE 2 puntos	DEBE MEJORAR 1 punto
1. Menciona 4 ejercicios de fuerza tren inferior y superior.				
2. Menciona 4 ejercicios de flexibilidad tren inferior y superior.				
3. Menciona 4 ejercicios de resistencia aeróbica.				
4. Crea un circuito con los ejercicios de: fuerza, flexibilidad y resistencia aeróbica.				
5. Envía 4 fotos de los ejercicios de fuerza tren inferior y superior				
6. Envía 4 fotos de los ejercicios de flexibilidad tren inferior y superior.				
7. Envía 4 fotos de ejercicios de resistencia aeróbica.				
8. Utiliza creatividad en el uso de materiales.				
9. Envía documento en la fecha estipulada.				
PUNTAJE				
TOTAL				

### ESCALA DE VALORACIÓN DE ACTIVIDAD DE CIERRE

**Puntaje Ideal : 36 puntos.**

RANGOS DE PUNTAJE	CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
32 a 36 puntos.	<b>Muy Bueno</b>	Felicitaciones. Demuestra un excelente logro de los objetivos propuestos.
27 a 31 puntos.	<b>Bueno</b>	El desempeño es adecuado en relación a los requerimientos y a los objetivos propuestos.
21 a 26 puntos	<b>Suficiente</b>	El desempeño alcanza los rangos mínimos de los requerimientos solicitados.
20 puntos y menos	<b>Debe mejorar</b>	No alcanza los estándares mínimos de desempeño esperado. Hay necesidad de reforzar y superarse.