



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

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

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	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.
TEMA DEL TRABAJO:	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	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.

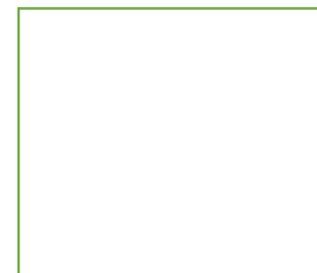
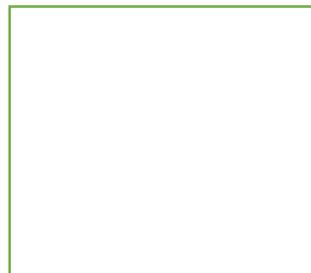
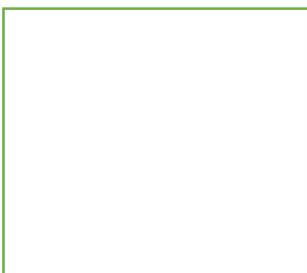
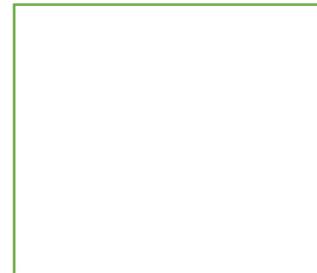
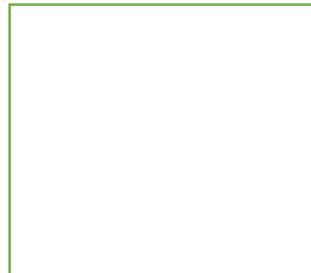
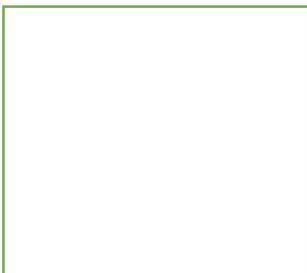
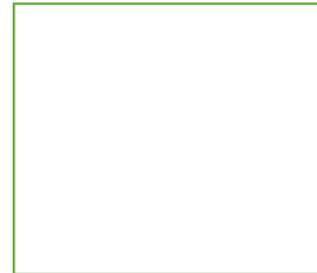
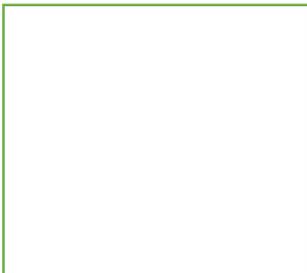
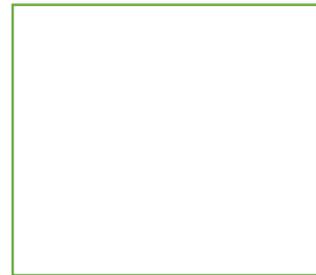
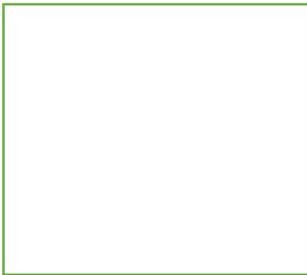
Ejemplo: Asunto: Agustina Benavente Quezada, 2º medio A.

- CUARTO MEDIO B MAIL: nelson.cuevas@cpsm.cl
 - CUARTO MEDIO A MAIL: 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.	Muy Bueno	Felicitaciones. Demuestra un excelente logro de los objetivos propuestos.
27 a 31 puntos.	Bueno	El desempeño es adecuado en relación a los requerimientos y a los objetivos propuestos.
21 a 26 puntos	Suficiente	El desempeño alcanza los rangos mínimos de los requerimientos solicitados.
20 puntos y menos	Debe mejorar	No alcanza los estándares mínimos de desempeño esperado. Hay necesidad de reforzar y superarse.