**PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES**

**DOCENTE: Sebastián Alarcón Fuentes**

**CURSO: 7° A - B, ASIGNATURA: Educación Física**

|  |
| --- |
| **OBJETIVO: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad.** |
| **INSTRUCCIONES: :** **Los alumnos** **realizaran una rutina de ejercicios por medio de un link de calentamiento (2,25 minutos), desarrollo (13,40 minutos) y elongación (3 minutos) total de trabajo 19,05 minutos. El desarrollo de esta rutina debe realizarse después de haber visto el video para observar el espacio que necesita y los ejercicios que debe realizar.****La rutina debe realizarla con un mínimo de tres veces en la semana este es un trabajo a conciencia** |
| **TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:** **1.- Realizar calentamiento indicado en el siguiente link**<https://youtu.be/Yvd2gr4vAIo>**2.- realizar la rutina que verán en el link**<https://youtu.be/8qRAublpIXQ>**3.- Para terminar la elongación del link** https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag |
| **FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:****Los alumnos deben enviar las respuestas al correo salarcon@colegiodelvalle.cl las siguientes preguntas al 08/05/2020. La evaluación es acumulativa, además se envía lista de cotejo.****Preguntas:****1.- Realizaste toda la rutina y fue más fácil en la segunda semana. 2 ptos.****2.- ¿Cómo te sentiste realizando la rutina? 1 pto.****3.- ¿Qué ejercicios te causo más dificultad al realizar? 2 ptos.****4.- ¿Cómo te sentiste al otro día de haber realizado la primera rutina? 2 ptos****5.- Que días realizaste la rutina. 1 pto.****6.- Realiza una lista de 7 ejercicios de la rutina y nombra los músculos que se está trabajando durante el ejercicio. 7 ptos.**  **Lista de Cotejo** |
|  | **Indicadores** |  |
|  **1**  | Realiza la actividad entregada  |  |
|  **2** | Cumple con el objetivo del trabajo |  |
|  **3** | Cumple las instrucciones entregadas por el profesor |  |
|  **4** | Entrega las respuestas en la fecha solicitada |  |
|  **5**  | Puntaje de cuestionario total 15 puntos |  |
|  | Total del puntaje 19 puntos. |  |
|  | Cumple 1 punto. |  |
|  | No cumple 0 punto. |  |