



Plan de trabajo suspensión de clases

GUÍA 3

CURSO: 1º MEDIO A

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANNE RIVERA

FECHA DE ENTREGA: VIERNES 10 DE ABRIL

ENVIAR POR CORREO: mrivera@colegiodelvalle.cl

EL VIDEO DEBE SER ENVIADO: **LINK ASOCIADO A YOUTUBE O DIRECTAMENTE AL CORREO DEL PROFESOR.**

UNIDAD: DESARROLLAR RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, FUERZA MUSCULAR, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD.

ACTIVIDAD:

1. Realizar el calentamiento indicado en el siguiente link
<https://youtu.be/G3lShqdadXA>
2. Estación 1:
 - **Cardio:** realizar la rutina que veras en el link <https://youtu.be/R3qhBB2zKzM> En el video al minuto 5:20 comienza nuevamente el primer ejercicio, aquí pon pausa al video y puedes tomar un descanso de 1 minuto 30 segundos, luego continua con la siguiente serie.
 - ❖ Tiempo total del trabajo: 17 minutos 30 segundos (incluida la pausa).
 - ❖ Para amenizar el trabajo puedes elegir una música a tu gusto.
 - ❖ Debes grabar la realización completa del trabajo, incluida la rutina de calentamiento.
 - ❖ Es importante que además de enviar el video al correo del profesor, guárdalo también en un pendrive.

❖ **Pauta de evaluación**

INDICADORES	S	F	O	N
1- Realiza las tareas entregadas por el profesor				
2- Termina las tareas y es entregada en la fecha solicitada				
3- Sigue las instrucciones entregadas				
4- Cumple con el objetivo del trabajo				

INDICADOR	PUNTAJE		
SIEMPRE	6		
FRECUENTEMENTE	4		
OCACIONALMENTE	2		
NUNCA	0		