



PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: Sebastián Alarcón Fuentes

CURSO: 7° A y B, ASIGNATURA: Educación Física.

OBJETIVOS:

OA 03

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

OA 04

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente.

INSTRUCCIONES: Los alumnos realizarán una rutina de ejercicios por medio de un link de calentamiento (6,45 minutos), desarrollo (16,00 minutos) y elongación (6 minutos) total de trabajo 28,45 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 realizarse tres veces en la semana este es un trabajo a conciencia. En la elongación debes realizar hasta el rango de cada uno, hasta donde pudiste llegar con los días de práctica deberías ir avanzando más

TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:

1.- Realizar calentamiento indicado en el siguiente link

<https://youtu.be/2r5tfyFR7z0>

2.- realizar la rutina que verán en el link

<https://youtu.be/nc7IBt6yD3I>

3.- Para terminar la elongación el link

<https://youtu.be/wA12mbgDiwY>

FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN

Los alumnos deben enviar las respuestas al correo salarcon@colegiodelvalle.cl las siguientes preguntas al 22/05/2020. La evaluación sumativa, además se envía lista de cotejo.

Preguntas:

- 1.- Que te pareció la rutina. 1 pto.
- 2.- ¿Cómo te sentiste realizando la rutina las 2 semanas? 1 pto.
- 3.- Realizaste la rutina solo o en familia ¿Con quién? 1 pto.
- 4.- Si tuviste molestias en la rutina anterior, en esta te paso lo mismo o hubo algún cambio 2 ptos
- 5.- Que días realizaste la rutina en las dos semanas. 6 pto.
- 6.- El tiempo de esta rutina es mayor ¿Pudiste realizar completa? 1 pto.
- 7.- De todos los ejercicios de la rutina ¿En cuál tuviste mayor dificultad de lograrlo? Y ¿Por qué? 2 ptos.

Lista de Cotejo

	Indicadores	
1	Realiza la actividad entregada 1pto.	
2	Cumple con el objetivo del trabajo 1 pto.	
3	Cumple las instrucciones entregadas por el profesor 2 ptos	
4	Entrega las respuestas en la fecha solicitada 1pto.	
5	Puntaje de cuestionario total 14 puntos	
	Total del puntaje 19 puntos.	
	NOTA	