

**PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES**

**DOCENTE: Sebastián Alarcón Fuentes**

**CURSO: 5° 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 (12,05 minutos) y elongación (3 minutos) total de trabajo 17,30 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/3_oIssULEk0>  **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. 1 pto.**  **2.- ¿Cómo te sentiste realizando la rutina? 1 pto.**  **3.- ¿Qué ejercicio te causo más dificultad al realizar? 1 pto.**  **4.- ¿Cómo te sentiste al otro día de haber realizado la primera rutina? 2 ptos**  **5.- Que días realizaste la rutina. 1 pto.**  **6.- ¿Que músculos trabajabas mientras realizabas las sentadillas? 2 ptos**  **7.- ¿Explica en qué ejercicios trabajaste los músculos de bíceps y tríceps? 2 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 10 puntos |  |
|  | Total del puntaje 14 puntos. |  |
|  | Cumple 1 punto. |  |
|  | No cumple 0 punto. |  |