



## Plan de trabajo suspensión de clases

### GUÍA 3

CURSO: IV° MEDIO A / B

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANNE RIVERA

FECHA DE ENTREGA: VIERNES 10 DE ABRIL

ENVIAR POR CORREO: [mrivera@colegiodelvalle.cl](mailto: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/cqoMwNpdgTo> En el video al minuto 10:15 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: 21 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		