



Educación Física GUÍA N° 2 MAYO

NIVEL	De 7mo a 4to Medio transversal
ASIGNATURA	Educación Física
O.A./A.E.	O.A 03 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico O.A 04 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse con agua de forma permanente.
I.E./C.E.	I. E 2 (OA3): Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física. I. E 3(OA3): Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad. I.E1 (OA4): Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa. I.E3 (OA4): Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud. OAAD: Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. OAAE: Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.
ACTIVIDAD:	Crear una rutina de entrenamiento
RECURSOS A UTILIZAR PARA DESARROLLAR ACTIVIDAD (Texto, guía, ejemplo, fuente de modelamiento, otro)	Guía y ver las clases online de Lunes a Viernes en nuestro INSTAGRAM, @novohorizontedeportes a las 11 de la mañana, grabar un video con la propuesta de una sesión de entrenamiento de entre 3 a 5 min de duración máxima, se bajara el puntaje si se graba menos o más min, del tiempo pedido, EL VIDEO DEBE DURAR MÁXIMO 5 MIN, SOLO DEBES DEMOSTRAR CADA EJERCICIO DE TU RUTINA. También enviar la rutina escrita.
TIPO DE EVALUACIÓN	Evaluación Formativa
MODALIDAD DE ENTREGA Incorporar correo y fecha máxima de entrega	Enviar la rutina escrita y en video de los cursos 7ª, 8ª, 1ª, 1C, 1E, 2ª, 2C, 2E, 3C, 4B, 4C y 4D. al Profesor Fernando Molina, email: fernandomolina.edf@gmail.com De los cursos 1B, 1D, 2B, 2D, 2F, 3ª, 3B, 3D, 4ª y 4E, a la Profesora Lisette Retamal , email: lisiprofesora@gmail.com Favor enviar los emails, con nombre completo y curso con letra, en el asunto del email. PLAZO MÁXIMO DE ENTREGA: 22 DE MAYO

Rutina de Ejercicios:

1. Elaborar una rutina personal de 45 min (calcula tus ejercicios y repeticiones para 45 min)
2. **Elaborar una rutina escrita y un video, solo con la demostración de los ejercicios (1 repetición, nombrando el ejercicio), duración del video entre 3 a 5 min máximo, si realizas menos o más tiempo, se bajara puntaje de la prueba. Puedes grabar el video con tu celular, un video simple.**
3. Debe iniciar con un calentamiento de unos 10 min
4. Parte Principal de la clase: 30 min de duración
5. Parte Final o Vuelta a la Calma: 5 min de duración

Para elaborar tu rutina debes ver y realizar las clases online, que realizamos de Lunes a Viernes a las 11 de la mañana, en nuestro INSTAGRAM @novohorizontedeportes , de aquí puedes sacar ideas y ejercicios para tu rutina, también puedes agregar ejercicios nuevos, o que tu realices, debes cumplir con 45 min, con Parte inicial o Calentamiento, Parte Principal y Parte Final (vuelta a la calma y estiramiento). No es necesario que realices los 45 min en el video, necesitamos que calcules una rutina de ejercicios para 45 min, demostrando y nombrando cada uno de los ejercicios que realices. **Videos de entre 3 a 5 min de duración.**

Ejemplo: Calentamiento 10 min de baile (debes demostrar tu calentamiento), Parte Principal: 3 ejercicios de tren superior, cada uno con 3 series de 12 repeticiones y 30 seg de descanso, Push Up, Fondo de Tríceps y Vuelo Lateral de Hombros. 3 ejercicios de tren inferior, cada uno con 3 series de 12 repeticiones y 30 seg de descanso, Sentadilla zumo, estocada fija y patada de glúteo. Y 3 ejercicios abdominales, cada uno con 3 series, Abdominal giro ruso (40 repeticiones), abdominal invertido con piernas flectadas (20 repeticiones) y plancha frontal con elevación alternada de piernas (entre 40 seg a 1 min de duración) debes demostrar cada ejercicio, flexibilidad durante 5 min (debes mostrar los ejercicios de estiramiento que realizaras).

Además, recuerda realizar tu video, demostrando cada uno de los ejercicios de tu rutina, si sumas la rutina que colocamos de ejemplo: 10 min de calentamiento, 28 o 30 min de parte principal y 5 min de vuelta a la calma y estiramientos. Suman 43 o 45 min. Estaría correcto. Recuerda sigue nuestros entrenamientos en el **INSTAGRAM @novohorizontedeportes** para que saques ideas.

RECUERDA GRABA TU VIDEO, DEMOSTRANDO UNA REPETICIÓN DE CADA PARTE Y EJERCICIO DE TU RUTINA, CON UNA DURACIÓN MÁXIMA DE 3 A 5 MIN, DE TU VIDEO COMPLETO Y ENTREGA ADÉMAS TU RUTINA ESCRITA.