**EVALUACION FORMATIVA Y AUTOEVALUACION Nº 1**

**EDUCACION FISICA Y SALUD 1º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de Aprendizaje:** 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. | |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 1°medio** |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES GENERALES:    1.- INGRESA AL SIGUIENTE LINK SEGÚN TE CORRESPONDA Y RESPONDE LA AUTOEVALUACION.  <https://forms.gle/zpWrn7HYvT7RaJZL6> 1ºD  <https://forms.gle/jHB9ywDipNQdimAX9> 1ºE  <https://forms.gle/GkydjVGU437HTrud8> 1º F |

**EVALUACIÓN DE CONTENIDO**

**1.- DISEÑA UNA RUTINA DE EJERCICIOS PARA LOS 6 GRUPOS MUSCULARES TRABAJOS EN LAS GUIAS, CONSIDERANDO:**

a) Calentamiento de 15 minutos, considerando movilidad articular y dos ejercicios.

b) Dos ejercicios para cada grupo muscular, respetando las series, repeticiones y descanso entre cada serie.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ejercicios*** | ***Tiempo*** | ***Imagen/dibujo*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***EJERCICIOS***  ***(Imagen o dibujo)*** | ***MUSCULOS***  ***A TRABAJAR*** | ***SERIES*** | ***REPETICIONES*** | ***DESCANSO ENTRE CADA SERIE*** | ***TOTAL REPETICIONES*** |
|  | ***BICEPS*** |  |  |  |  |
|  | ***BICEPS*** |  |  |  |  |
|  | ***TRICEPS*** |  |  |  |  |
|  | ***TRICEPS*** |  |  |  |  |
|  | ***ABDOMINALES*** |  |  |  |  |
|  | ***ABDOMINALES*** |  |  |  |  |
|  | ***CUADRICEPS*** |  |  |  |  |
|  | ***CUADRICEPS*** |  |  |  |  |
|  | ***GLUTEOS*** |  |  |  |  |
|  | ***GLUTEOS*** |  |  |  |  |
|  | ***GEMELOS*** |  |  |  |  |
|  | ***GEMELOS*** |  |  |  |  |

Recuerda enviar la evaluación a mi correo [psuazo@sanfernandocollege.cl](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl)

Plazo Máximo: domingo 19 de julio