**EVALUACION FORMATIVA Y AUTOEVALUACION Nº 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **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: 2°medio** |

**EDUCACION FISICA Y SALUD 2º MEDIO**

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link según te corresponda y responde la autoevaluación.  <https://forms.gle/iojNM1W9CF9jdJFB9> 2ºmedio D  <https://forms.gle/XFwYPeLhvKbrdBHj9> 2ºmedio E  <https://forms.gle/6gxNrxwrNotpB9FW6> 2ºmedio F |

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

a) Calentamiento de 20 minutos, considerando movilidad articular y tres ejercicios.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicios** | **Tiempo** | **Imagen** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

p