**EVALUACION FORMATIVA Y AUTOEVALUACION Nº 1**

**EDUCACION FISICA Y SALUD 3º 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: 3°medio \_\_\_\_\_** |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link según te corresponda y responde la autoevaluación.  <https://forms.gle/txMMxp3rqmposGwG6> 3ºmedio D  <https://forms.gle/j5rfWW3EuTgHDSyo6> 3ºmedio E |

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

a) Calentamiento de 20 minutos, considerando movilidad articular, tiempo y 3 ejercicios.

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

c) Una Elongación para cada grupo muscular.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***BICEPS*** | ***TRICEPS*** | ***ABDOMINALES*** | ***CUADRICEPS*** | ***GEMELOS*** | ***GLUTEOS*** |
|  |  |  |  |  |  |

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

Plazo Máximo: domingo 19 de julio

p