	DEPARTAMENTO DE CIENCIAS					
	Profesor: Gonzalo Esteban Rubio Villacura					
	Educación Física y Salud					
Contenido a evaluar	Mejorar cualidades físicas. Realizar actividad física. Ejercicios de bajo impacto.					
Nombre						Nota:
Curso	5to Básico	Fecha	15 de Mayo	Puntaje:	33 puntos	

- La actividad para la asignatura de Educación Física y Salud es la realización de una guía de manera individual.
- El alumno debe realizar el trabajo en formato Word letra Arial, tamaño 11 justificado, si el alumno no tiene computador o los medios se da la opción que lo realice a mano con letra legible y enviar las fotos de su trabajo para así poder evaluarlo.
- Deberán elaborar una portada donde ira el título de la actividad (contenido a evaluar), insignia del establecimiento, nombre del alumno, curso, fecha de entrega, nombre del profesor.
- Fecha de entrega de evaluación para el día 15 de mayo hasta las 18:00 hrs.
- Enviar el trabajo al siguiente correo grubio@cepeumayen.cl indicando, en el asunto del correo, su nombre completo y el curso al cual corresponde.

Ejercicios físicos

Los estudiantes deberán ejecutar los ejercicios que se muestran a continuación de una manera constante. Esta rutina de ejercicios la deberá realizar **3 veces a la semana (lunes, miércoles y viernes)** entre las fechas del **04 al 15 de mayo**, la rutina cuenta con calentamiento y ejercicios de base. Para verificar que el estudiante realizó la rutina de ejercicios deberá adjuntar una foto por cada día de ejecución de la rutina (6 fotos en total), en la cual deberá utilizar ropa deportiva (buzo, short, etc.).

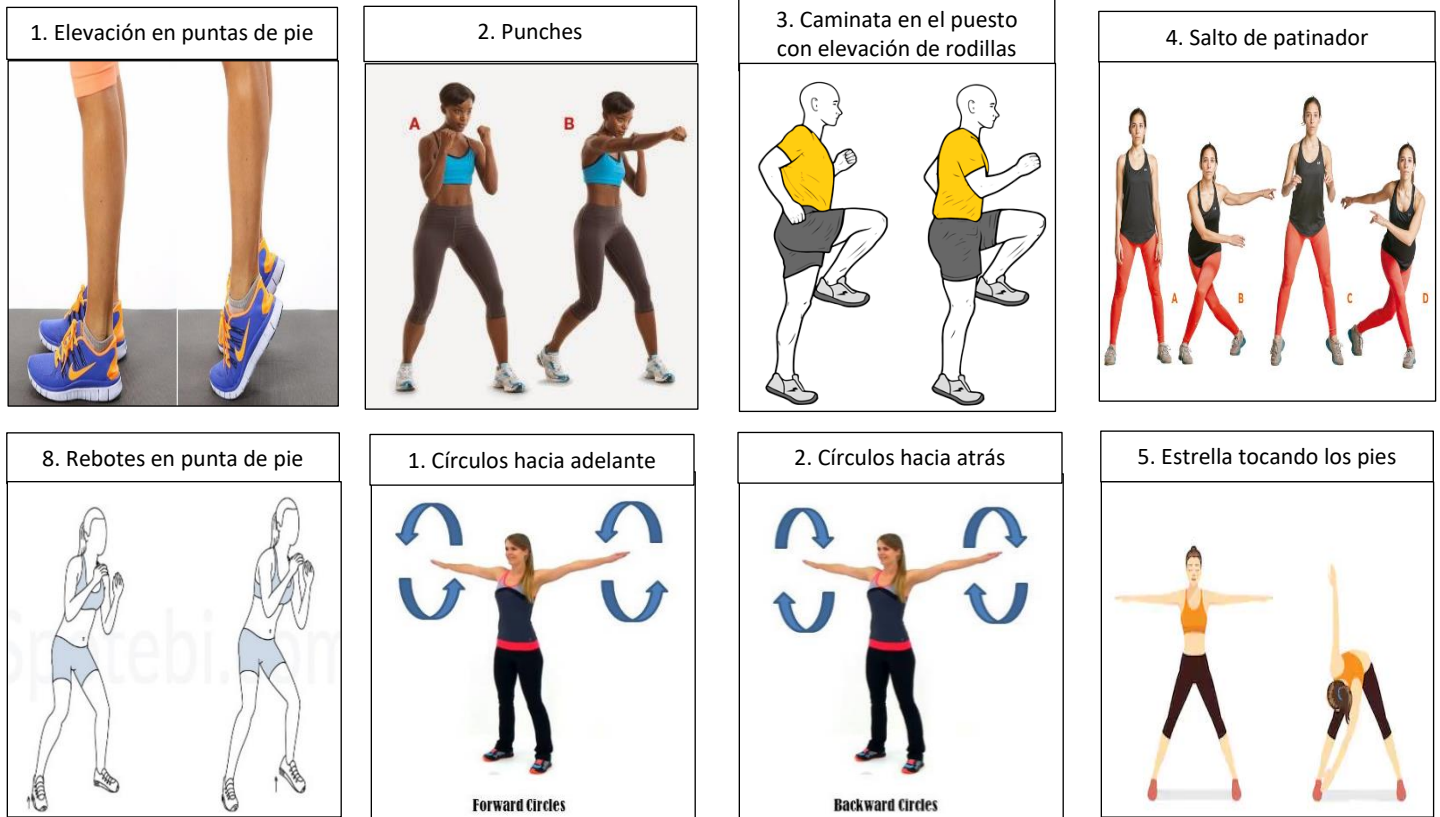
El calentamiento serán ejercicios que deberán ejecutar por 30 segundos. Luego del calentamiento, pasamos a ejecutar los ejercicios de la rutina, los cuales poseen una cantidad de repeticiones (entre 10 a 20 repeticiones), al finalizar cada ejercicio se deberá descansar 20 segundos para retomar con el próximo ejercicio, y así sucesivamente hasta terminar los 4 ejercicios de la rutina. Al terminar la serie (4 ejercicios), deberá descansar 1 minuto (60 segundos). Luego de finalizado el minuto de descanso deberá ejecutar nuevamente la serie de los 4 ejercicios, y así hasta completar 3 series (se repite 3 veces cada ejercicio).

Formato de registro para bitácora:

Nombre Completo:										
Curso:			Fecha ejecución:				Hora inicio:			
							Hora de finalización:			
Escala de percepción del esfuerzo de Borg										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reposo	Esfuerzo suave	Suave	Esfuerzo moderado	Un poco duro	Duro		Muy duro			Esfuerzo máximo
Descripción de la actividad: deberá anotar como se sintió realizando la actividad (sensaciones, si fue muy difícil, si se canso mucho, etc.)										

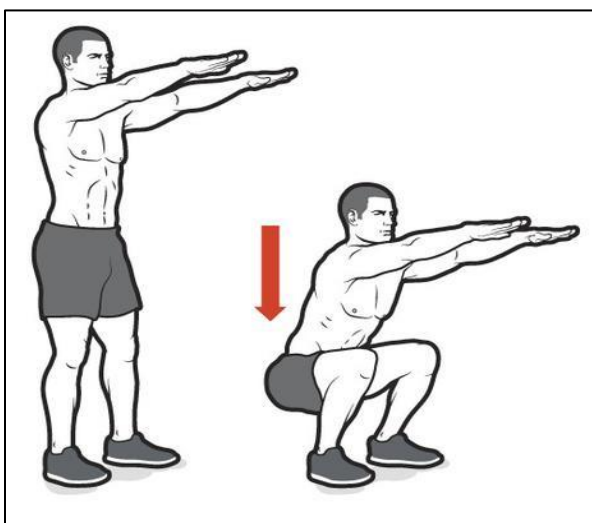
En este formato de bitácora, el estudiante deberá registrar los datos solicitados, en la escala de Borg, el alumno deberá marcar con una "X" en el número, según el esfuerzo que significó para el realizar la rutina de ejercicios. Luego, bajo de la escala de apreciación del esfuerzo, el estudiante deberá describir con sus palabras las sensaciones que le generaron la realización de la rutina de ejercicios.

Calentamiento 30 segundos cada ejercicio:



Rutina de ejercicio:

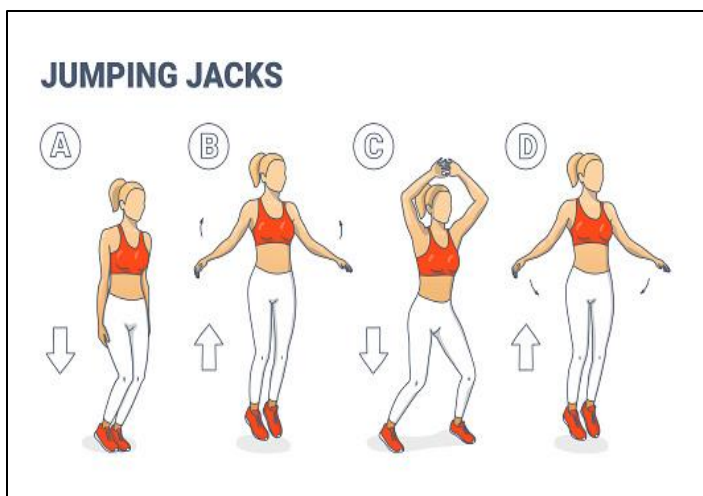
1. Sentadillas



El estudiante deberá realizar el siguiente ejercicio:

- a. Con las piernas separadas al ancho de los hombros y la punta de los pies apuntando hacia adelante, deberá realizar una flexión de rodillas llevando la cadera lo más abajo posible (rodillas a 90°), sin despegar la planta de los pies del suelo y llevando en todo momento las manos extendidas como en la imagen.
- b. Luego debe volver a la posición inicial (de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros con los brazos extendidos).
- c. Una repetición cuenta como válida cuando el estudiante parte de la posición inicial, realiza la flexión de rodilla y vuelve nuevamente a la posición inicial.

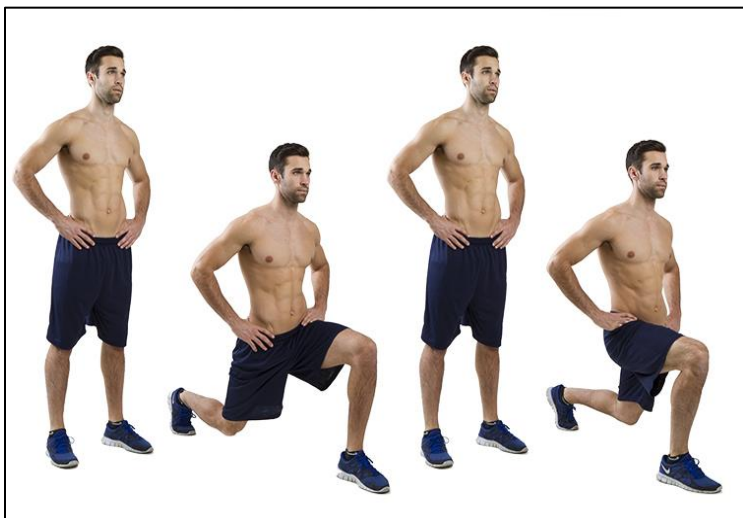
2. Jumping Jack



Ejecución del ejercicio:

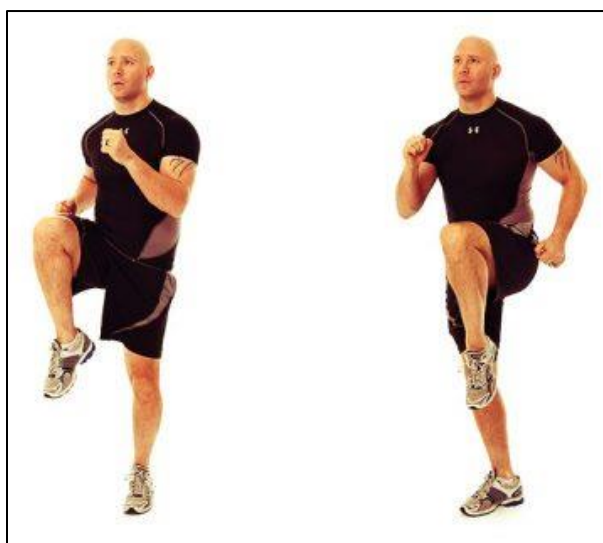
- a. Posición inicial: De pie, con los brazos apegados al cuerpo y las piernas juntas.
- b. Realizar un salto, al hacerlo deberá empezar a separar los brazos del cuerpo en dirección hacia arriba y comenzará a separar las piernas.
- c. Al descender del salto hacia arriba y tocar el suelo, las piernas deben estar separadas al ancho de los hombros y los brazos deberán estar sobre la cabeza (como lo muestra la imagen).
- d. Realizamos un salto nuevamente para volver a la posición inicial. Toda esta ejecución cuenta como una repetición.

3. Estocadas



- a. En la posición de inicio es fundamental pararte con las piernas abiertas al ancho de los hombros.
- b. En la posición del paso hacia adelante es importante que la zancada sea lo suficientemente larga para que te permita descender la rodilla hasta el suelo, pero sin tocarlo. El torso debe permanecer recto.
- c. En la última parte de la estocada debes volver a la posición inicial manteniendo la espalda recta y sin echar todo el peso sobre la rodilla.
- d. Este ejercicio debe ser repetido con ambas piernas. Las repeticiones para este ejercicio, indicadas al final, cuentan como una, cuando se realiza con ambas piernas

4. Hombros con peso



Ejecución del ejercicio:

- a. Posición inicial: De pie, piernas juntas y brazos al costado del cuerpo.
- b. Elevo una rodilla lo más alto posible, además de subir el brazo contrario, simulando que se realiza una carrera, pero en el puesto.
- c. Bajo la pierna y el brazo que se encontraban arriba y al momento que la pierna toca el piso, se levanta la otra pierna con el brazo contrario.
- d. Para este ejercicio, una repetición cuenta cuando se realiza el ejercicio una vez con cada pierna.

Se recuerda que entre cada ejercicio debe existir una pausa de 20 segundos. Al finalizar los 4 ejercicios debe haber una pausa de 60 segundo (un minuto) para luego volver a repetir los 4 ejercicios.

Una rutina por día se debe realizar de la siguiente forma:

CALENTAMIENTO		1° SERIE		2° SERIE		3° SERIE	
Ejercicio	Repet.	Ejercicio	Repetición	Ejercicio	Repetición	Ejercicio	Repetición
Ejercicio 1	30 seg.	Ejercicio 1	10	Ejercicio 1	10	Ejercicio 1	10
Ejercicio 2	30 seg.	Descanso	20 seg.	Descanso	20 seg.	Descanso	20 seg.
Ejercicio 3	30 seg.	Ejercicio 2	10	Ejercicio 2	10	Ejercicio 2	10
Ejercicio 4	30 seg.	Descanso	20 seg.	Descanso	20 seg.	Descanso	20 seg.
Ejercicio 5	30 seg.	Ejercicio 3	10	Ejercicio 3	10	Ejercicio 3	10
Ejercicio 6	30 seg.	Descanso	20 seg.	Descanso	20 seg.	Descanso	20 seg.
Ejercicio 7	30 seg.	Ejercicio 4	10	Ejercicio 4	10	Ejercicio 4	10
Ejercicio 8	30 seg.	Descanso	60 seg.	Descanso	60 seg.	Descanso	60 seg.

Día	Repeticiones
Lunes 4	: 10
Miércoles 6	: 10
Viernes 8	: 15
Lunes 11	: 15
Miércoles 13	: 20
Viernes 15	: 20

Los ejercicios deben realizarse con las siguientes repeticiones que se encuentran a la izquierda según el día que corresponda



Pauta de Evaluación – Lista de cotejo

Indicadores a evaluar	Si (3)	Regular (1)	No (0)
1. Realiza el envío de la bitácora.			
2. En la bitácora se registran todos los días (6 días).			
3. Se registra la escala de Borg todos los días.			
4. Existe la descripción de las sensaciones de la realización de la rutina todos los días.			
5. La descripción de las sensaciones en la realización de la rutina coincide con la escala de Borg.			
6. Se envía el registro visual (fotos) de la realización de los ejercicios.			
7. Se realizan los ejercicios con la vestimenta adecuada (se verificará mediante el registro visual).			
8. Existe un orden y preocupación por la realización de la bitácora.			
9. Se preocupa por la ortografía.			
10. El trabajo es enviado en la fecha y hora indicada.			
11. Posee todo lo solicitado (portada, y desarrollo).			

Nota:

Como actividad adicional y voluntaria se regalarán 3 décimas para esta actividad a los estudiantes que envíen registros (videos) realizando dos quehaceres del hogar (hacer aseo, lavar la loza, ordenar y hacer su pieza, colocar y retirar la mesa).