|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Subsector / Módulo: Educación Física  DOCENTE: Bárbara Godoy | | | | | |
| Guía 2 Entrenamiento de la Fuerza    **Evaluación formativa**    **Tercero medio** | | % Exigencia  60% | Pje. Total | Pje. Obtenido | Nota |
| Nombre Apellido: | | Curso: | | Fecha: | |
| Objetivo Aprendizaje: | Crear circuitos para entrenar la cualidad física de la fuerza | | | | |

1. Registro antropométrico

Dejar registro de sus variables físicas antes y después del ejercicio, indicando sus resultados según los siguientes parámetros vistos en el ppt Entrenamiento de la Fuerza

* índice de masa corporal (imc)
* frecuencia cardiaca en reposo (Fcr)
* frecuencia cardiaca máxima (Fcm)
* frecuencia cardiaca después del ejercicio (Fc ejercicio)

1. Video Circuito de Entrenamiento

* Estudiantes realizan un “Circuito de Entrenamiento” que consta de 4 ejercicios anaeróbicos de autocarga o sobrecarga, cada uno enfocado a un grupo muscular determinado; tren superior, tren inferior, zona abdominal y full body (todos los grupos musculares). Cada ejercicio debe tener una duración de mínimo 30 segundo y entre ejercicio debe tener un tiempo de descanso con máxima duración de 20 segundos. El video debe ser grabado en una solo archivo.
* Grabar el test con su celular y enviarlo directamente a la profesora de educación física, el video durara el tiempo que demoren los 4 ejercicios más los descansos, deben grabarse con la indumentaria deportiva adecuada, los implementos que necesiten si así lo requieren además de una producción acorde (buen audio, imagen y locación)

1. Preguntas Retroalimentación

* Estudiantes formulan 2 preguntas a la profesora para resolver cualquier duda en cuanto al contenido del ppt Entrenamiento de la Fuerza, como del video y/o registros. Estas preguntas serán respondidas a la brevedad a modo de retroalimentación.

1. Reflexión personal

* Los estudiantes escriben una reflexión personal, comentario o manifestación de lo leído y realizado, dando a conocer su opinión ya sea positiva o negativa de lo experimentado. (ppt y video)

IMPORTRANTE

Los registros antropométricos, como también las preguntas y reflexión personal deben ser escritos a mano o Word a modo de Bitácora personal o cuaderno de registro de Educación Física, este material debe ser organizado por Guías y fecha. De este modo será evaluado cada vez que lo envíen.

Entrega y revisión de la Guía 2 será el día miércoles 8 de abril, ese día se reciben y se comienza la retroalimentación.

Los videos deben ser enviados por medio de comunicación wasap o correo de la profesora.

correo: bgodoyriveros@gmai.com

wasap: +56972620256

Cualquier duda durante el proceso de la actividad será respondida al correo arriba mencionado. (Horario laboral, de 8:00 a 16:30)