**

*COLEGIO MIGUEL DE CERVANTES 2020*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Subsector / Módulo: Educación Física y Salud  DOCENTE: Alba Fuentes Sandoval | | | | | |
| Guía    Formativa  Plan de entrenamiento | | % Exigencia  60% | Pje. Total | Pje. Obtenido | Nota |
| Nombre Apellido: | | Curso: | | Fecha: | |
| Objetivo de Aprendizaje: | 1.Diseñar y aplicar una rutina mediante la investigación de ejercicios orientado a un musculo especifico, así alcanzando una condición física saludable | | | | |
| Habilidades de  Aprendizaje: | 1. Investigar  2. Diseñar y Aplicar | | | | |

**Instrucciones:**

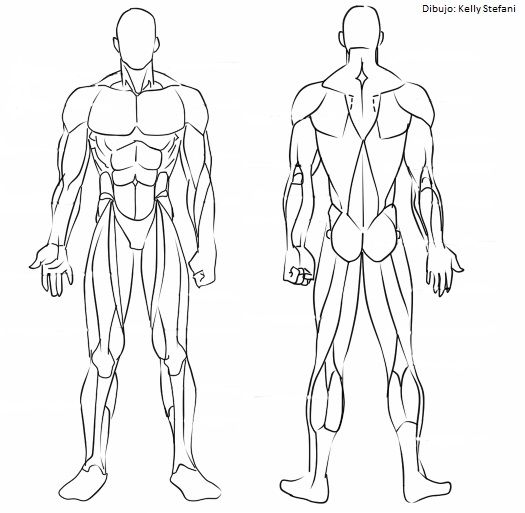
**1.- Revisar la imagen que está a continuación Modelo Anatómico**

**2.- De acuerdo a los tres músculos que en la imagen se presentan buscar e investigar 3 ejercicios con o sin implementos que ejerciten esos músculos y describir de forma escrita cada uno de los ejercicios que encuentres.**

**3.- Grabar un video donde muestres los tres ejercicios de cada musculo, en total 9.**

**4.- Enviar al correo de docente** [**albita.fuentes.sandoval@gmail.com**](mailto:albita.fuentes.sandoval@gmail.com) **para el día Miércoles 08/04 lo siguiente:**

* **Guía con la descripción de los 9 ejercicios**
* **Video con los 9 ejercicios ejecutados**
* **1 sesión (bitácora) de entrenamiento con evidencias (fotos)**

**Modelo Anatómico**

**Gemelos**

**Bíceps**

**Pectoral**