**

*COLEGIO MIGUEL DE CERVANTES 2020*

|  |
| --- |
| Subsector / Módulo: Educación Física y SaludDOCENTE: Alba Fuentes Sandoval |
|  Guía  FormativaPlan de entrenamiento | % Exigencia60% | 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. Investigar2. 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** **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**