**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESORA ELSA INOSTROZA NM2**

**GUÍA N° 7**

**EVALUACIÓN COEFICIENTE 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **GUÍAS REALIZADAS** | **DONDE ENCONTRAR MATERIAL O RESUMEN** |
| **GUÍA N° 1:** * Batería de Test
* IMC
 | **Ver video de la Batería de Test en:****Instagram o Link** |
| **GUÍA N° 2**1. Actividad N°1 página 6 (cuadernillo)
2. Actividad N°2 página 8 (cuadernillo)
3. Busca información de ejercicios para trabajar cada una de las cualidades físicas básicas.
 | **- Video Resumen****- Cuadernillo** |
| **GUÍA N° 3:**1. Guía N° 1 del cuadernillo “El Pulso”.
2. Realiza la toma de tu pulso y compáralo con el recuadro de frecuencias cardíacas normales.
3. Realiza la actividad N°4 del cuadernillo, página 13, la puedes hacer en el cuadernillo de manera digital o en un cuaderno. En esta ocasión completarás la primera y segunda columna, guarda los resultados porque los seguiremos ocupando.
4. Elaboración de una rutina de entrenamiento (pueden apoyarse de videos de YouTube o aplicaciones).

**Rutina de Ejercicio** 1. **Calentamiento:** mínimo un ejercicio para activar el cuerpo de forma general.
2. **Parte Principal:** debe contener como mínimo un ejercicio para piernas, uno para brazos y otro para abdomen.
3. **Vuelta a la calma**: parte final, elongar los músculos trabajados.
 | **- Video Resumen****- Cuadernillo** |
| **GUÍA N° 4:** 1. Ver video de repaso de actividades realizadas.
2. Resolver actividades sin realizar o incompletas.
3. Aplicar rutina de ejercicio elaborada guía anterior.
 | **- Video Resumen****- Cuadernillo** |
| **GUÍA N° 5:**1. Realizar actividad página N° 12 del cuadernillo, complementando con la información adicional de esta guía”.
2. Mantén una rutina activa, cuidando tu salud.
3. Lleva un registro de los ejercicios que realizas en tu casa, en el Diario de Entrenamiento.
4. Aplicar rutina de ejercicio elaborada en la actividad anterior.
 | **Guía N° 5** |
| **GUÍA N° 6**1. Mantén una rutina activa.
2. Realizar evaluación Formativa
 | **Cerrada la evaluación Formativa****Martes 21 de Julio** |
| **GUÍA N° 7****EVALUACIÓN COEFICIENTE 1****INGRESA AL LINK**[**https://forms.gle/rG1smYMg2QUugcrPA**](https://forms.gle/rG1smYMg2QUugcrPA) | **Plazo para responder:****Desde Lunes 3 de Agosto****Hasta Miércoles 5 de Agosto****10:00 AM.****Luego de esa fecha se cierra la Evaluación y no podrás responder** |

**TEMARIO EVALUACIÓN COEFICIENTE 1**

1. Cualidades físicas básicas.

2. Evaluación de la Condición física:

 - IMC

- Batería de Test I.

3. Programa De Ejercicio Físico.

4. El Pulso.

5. Frecuencia cardíaca máxima e Intensidad



**VIDEO RESUMEN**

[**https://drive.google.com/file/d/1ZcyZ24fi2BwNJBlNB4gGgOW4HEaV3Ye\_/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1ZcyZ24fi2BwNJBlNB4gGgOW4HEaV3Ye_/view?usp=sharing)

**Link Batería de test**

Salto

[**https://drive.google.com/file/d/1Ow4RQPnSfVH0-MOeDEnXUVW3WtkiLNv7/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1Ow4RQPnSfVH0-MOeDEnXUVW3WtkiLNv7/view?usp=sharing)

Abdominales

<https://drive.google.com/file/d/1b4hI21sOAgIJZFGdoEz_QoDn1EIFI9_R/view?usp=sharing>

Flexiones

[**https://drive.google.com/file/d/1-gAhf3lH3ejYiSlIHN-DlwMh3wA02LNN/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1-gAhf3lH3ejYiSlIHN-DlwMh3wA02LNN/view?usp=sharing)

Wells- Dillon

<https://drive.google.com/file/d/1WpGFmeVmsqvDSz_gOXUdkPxjUPEANB_x/view?usp=sharing>