 **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESORA ELSA INOSTROZA NM3**

**GUÍA N° 8**

**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. Elaboración de Bitácora de Actividades desarrollas en la casa. Lleva un registro de las cosas que realizas a diario en tu casa, desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir. Puedes utilizar un cuaderno, celular o PC. Lo ideal es que este registro lo organices antes y en la noche, marques lo que pudiste hacer de lo que programaste. Cada semana se irán agregando contenidos, no lo dejes para última hora.
2. Busca información de ejercicios para trabajar cada una de las cualidades físicas básicas y regístralas en tu Bitácora, esto te ayudará para elaborar tu propio programa de entrenamiento.
 | **- Video Resumen****- Link de apoyo****- Guía** |
| **GUÍA N° 3**1. Sigue preparándote en tu casa, mantén una rutina activa.
2. Bitácora: tienes que ir adjuntando semana a semana tus planillas, (con fecha). Puedes enviar tus planillas al correo para revisarla.
3. Estudia la Anatomía del cuerpo humano, esto servirá para elaborar tu propio programa y también como cultura general (link de apoyo, si no puedes usar este medio, se adjunta una ficha de la musculatura en la guía 3).
 | **- Video Resumen****- Link de apoyo****- Guía** |
| **GUÍA N° 4**1. Mantén una rutina activa.
2. Bitácora: tienes seguir adjuntando semana a semana tus planillas, (con fecha). Envías tus planillas al correo para revisarlas.
3. Seguiremos trabajando en el Aparato Locomotor.
4. Completa la guía de actividades y envíala al correo. También puedes completar el recuadro y publícalo en tú el Instagram y nos etiquetas.
 | **- Video Resumen****- Link de apoyo****- Guía** |
| **GUÍA N° 5:** 1. Ver video de repaso de actividades realizadas.
2. Resolver actividades sin realizar o incompletas.
3. Elaboración de una rutina de entrenamiento (pueden apoyarse de videos de YouTube o aplicaciones). Comenzaremos con una rutina simple, todo va a depender de la condición física de cada uno y de cuanto puedan realizar, debe contener lo siguiente como mínimo:

**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****- Guía** |
| **GUÍA N° 6**1. Sigue preparándote en tu casa, mantén una rutina activa.
2. Bitácora: tienes seguir adjuntando semana a semana tus planillas, (con fecha). Envías tus planillas al correo para revisarlas.
3. Realizar evaluación Formativa, en el siguiente link.
 | **Cerrada la Evaluación Formativa****Lunes 20 de Julio** |
| **GUÍA N° 7**1. Responder evaluación formativa guía anterior (si todavía no la ha realizado).
2. Repasar conceptos de la guía N° 2
3. Evaluar su condición física a través de test de la condición física.
 | **Cerrada la Evaluación Formativa****Lunes 20 de Julio** |
| **GUÍA N° 8****EVALUACIÓN SUMATIVA N°1****INGRESA AL LINK**<https://forms.gle/Dn1NpcTGifscNACJ7> | **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. Anatomía humana básica:

- Aparato locomotor; músculos y huesos

- Análisis de movimientos .

2. Evaluación de la Condición física:

 - IMC y RCC

- Batería de Test I y II.

3. Programa De Ejercicio Físico



**LINK VIDEO APOYO**

**Anatomía** <https://musclewiki.org/>

**Movimientos** [**https://www.youtube.com/watch?v=-WfUF-4OgXE**](https://www.youtube.com/watch?v=-WfUF-4OgXE)

**LINK Batería de Test I**

**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**](https://drive.google.com/file/d/1WpGFmeVmsqvDSz_gOXUdkPxjUPEANB_x/view?usp=sharing)

**LINK VIDEO DE REPASO:**

**Clase N° 1 Repaso**

[**https://drive.google.com/file/d/1WNUWHNKy2jylzxAAavNglNCi1GNtVd13/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1WNUWHNKy2jylzxAAavNglNCi1GNtVd13/view?usp=sharing)

**Solucionario**

[**https://drive.google.com/file/d/1xvwPzZsqWc\_IfQctBMICjY5Df7ivtA\_E/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1xvwPzZsqWc_IfQctBMICjY5Df7ivtA_E/view?usp=sharing)

**Aparato Locomotor**

[**https://drive.google.com/file/d/1RUsxb2ZAxfsdkJxcNpy4OqxXoqHXP4K1/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1RUsxb2ZAxfsdkJxcNpy4OqxXoqHXP4K1/view?usp=sharing)