**UNIDAD 1: “Entrenamiento de la Condición Física”.**

**GUÍA N° 8**

**EVALUACIÓN COEFICIENTE 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **GUÍAS REALIZADAS** | **DONDE ENCONTRAR MATERIAL O RESUMEN** |
| **GUÍA N° 1:**   1. Batería de Test | **Ver video de la Batería de Test en:**  **Instagram o Link** |
| **GUÍA N° 2**  1. Mantén una rutina activa.  2. 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.  3. 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.  4. Realizar una plantilla con la información nutricional de los alimentos que consumen en su casa, información que encontraran en los etiquetados de cada alimento.(mínimo 10) | **- Video Resumen.**  **- Guía N° 2** |
| **GUÍA N° 3:**  1. Sigue preparándote en tu casa para mantener una buena calidad de vida.  2. Seguir con la elaboración de la plantilla nutricional y agregar 5 nuevos alimentos que consumen en su casa.  3. Seguir con la Elaboración de Bitácora de Actividades desarrolladas.  4. Completar el cuadro con la información que se te pide. | **- Video Resumen**  **- Guía N° 3** |
| **GUÍA N° 4:**  1. Sigue preparándote en tu casa para mantener una buena calidad de vida.  2. Enviar bitácora de Actividades desarrollas en la casa.  3. Responder preguntas de desarrollo. | **- Video Resumen**  **- Link de Anatomía**  **- Guía N° 4** |
| **GUÍA N° 5:**   1. Mantener una rutina activa en tu casa. 2. Enviar bitácora de Actividades desarrollas en la casa. 3. Completar el cuadro con los músculos y huesos. | **- Link de Anatomía**  **- Instagram**  **- Guía N° 5** |
| **GUÍA N° 6**  1. Realizar actividades físicas periódicamente.  2. Enviar rutina de ejercicios solicitada en la guía número 1.  3. Enviar bitácora de actividades.  4. Leer guía de repaso y ver videos de apoyo. | **- Link de Anatomía**  **- Video Resumen**  **- Guía N° 6** |
| **GUÍA N° 7**  1. Realizar actividades físicas periódicamente.  2. Bitácora: tienes seguir adjuntando semana a semana tus planillas, (con fecha). Envías tus planillas al correo para revisarlas, darte sugerencias y para que tengas la certeza si lo estás haciendo bien.  3. Realizar evaluación Formativa. | **Cerrada la Evaluación Formativa**  **Martes 21 de Julio** |
| **GUÍA N° 8**  **EVALUACIÓN COEFICIENTE 1**  **INGRESA AL LINK**  **<https://forms.gle/MrB6rrnbAD4qPi1A7>** | **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.

- Osteología

- Musculatura

- Análisis de movimientos .

1. Condición física:

- Cualidades físicas básicas.

- Batería de Test.

1. Nutrición:

- Reconocer y calcular cantidad de Kcal en los etiquetados.



**VIDEO RESUMEN**

[**https://drive.google.com/file/d/1oRdWPVuyplX6K8m6dWEZlY0DW3acDUnw/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1oRdWPVuyplX6K8m6dWEZlY0DW3acDUnw/view?usp=sharing)

**Link Video de Anatomía**

[**https://drive.google.com/file/d/1kwaANGhW2Nmfvz-FtBq2R6-C61XDsou3/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1kwaANGhW2Nmfvz-FtBq2R6-C61XDsou3/view?usp=sharing)

**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**

**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>