****

ENGLISH COLLEGE **Actividad N5**

TALAGANTE

U.T.P.

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**Profesor: \_\_JORGE GAMBOA \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Alumno\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso\_4 medios\_\_**

**Instrucciones: El estudiante deberá diseñar una rutina de ejercicio, con el sistema de entrenamiento funcional tabata, trabajando el tren inferior y superior, su intensidad de movimiento debe ser continua.**

**De requerir apoyo de algún integrante extra (FAMILIA), no habrá inconveniente.**

**(El video no debe sobrepasar los 2 minutos)**

**Oa3 Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico.**

**En los link podrás encontrar ejemplos de entrenamientos.**

**Cualquier duda o consulta al correo electrónico** [**jgamboa627@gmail.com**](mailto:jgamboa627@gmail.com)

**WhatsApp +56963488347**

Link.

<https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA>

<https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk-IF3w8G0g>

<https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0>

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN   
1 MEDIOS**

**Nombre: Curso:**

**Puntaje máx.: 12 puntos (100% de logro.) Puntaje obtenido:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Indicador** | **Logrado (3pto.)** | **Medianamente logrado (2pto.)** | **Por lograr (1 pto.)** |
| Crear una rutina de ejercicio del tren superior e inferior. | Diseña una rutina de ejercicios trabajando el tren superior e inferior  manteniendo los tiempos establecidos. | Diseña una rutina de ejercicios, pero solo del tren superior o inferior, mantiene el tiempo establecido. | Diseña una rutina de ejercicios sin considerar los puntos requeridos y no respeta los tiempos establecidos. |
| Tiempo del video  1 a 2 min, máximo. | Cumple con el tiempo estipulado para presentar la rutina. | La rutina se realiza, pero NO alcanza mínimamente el tiempo estipulado | No cumple con los requisitos solicitados. El tiempo es mucho menor a lo que se estipula. |
| Intensidad  100%de **SU** capacidad física. | El estudiante realiza los ejercicios a una intensidad del 100% de **SU** capacidad física | El estudiante realiza los ejercicios al 80% de su capacidad física | El estudiante realiza los ejercicios a una intensidad baja 40% |
| **Creatividad** | El ejercicio es creativo en cuanto al material utilizado y la forma de ejecutarlo. | Los ejercicios son Creativos, pero existe poco material de apoyo. | No hay creatividad en el ejercicio, tampoco en los materiales de apoyo.  . |