ENGLISH COLLEGE
TALAGANTE
U.T.P.

Actividad N°8

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Profesor: __JORGE GAMBOA _____
Fecha: _____
Alumno_____ Curso_____3 medios __

Instrucciones: El estudiante deberá crear una rutina de entrenamiento físico, escalera de coordinación hecho en casa con cintas de papel, cinta aislante o tiza etc. trabajando el tren superior y inferior mínimo 5 ejercicios básicos de 1:30 a 2:00minutos

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

(Si el alumno lo requiere puede integrar a algún familiar o amigo)
Cualquier duda o consulta al correo electrónico jgamboa627@gmail.com
WhatsApp +56938641842

Link

https://www.youtube.com/watch?v=5QWvWIW-aYw

https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0

https://www.youtube.com/watch?v=6Rku0OK6Zpk

¿Cómo utilizar la escalera de coordinación?

Cómo introducir la escalera en tus entrenamientos
Peso sobre las puntas de los pies. ...
Coordinar el tronco con los pies. ...
No arrastrar los pies. ...
Sin prisa, pero sin pausa. ...
¡Paciencia!

¿Qué es una escalera de coordinación?
La escalera de coordinación es una herramienta muy útil para la mejora de la condición física global del futbolista. Aunque se trabaje sin balón, simula bien los requerimientos físicos del fútbol, tanto los que son con balón (mejora la técnica) como los que son sin balón (movimientos eficientes).

¿Qué es la escalera de coordinación y agilidad?
La escalera es un equipamiento sencillo para la mejora de la coordinación, agilidad, velocidad y técnica de carrera. Está compuesta por: 2 bandas de nylon de color negro y 12 tiras de plástico azules a modo de peldaños, permitiendo un máximo de 11 espacios de trabajo entre ellos.

¿Que se trabaja con la escalera en la coordinación deportiva?
Con la escalera deportiva se trabaja mucho los movimientos del tren inferior, en especial los pies. Por eso es tan importante que la utilices si quieres mejorar tu técnica física en los siguientes aspectos: Al cambiar rápidamente de dirección. En los desplazamientos laterales

¿Cuáles son los ejercicios de coordinación?
5 ejercicios de coordinación física
Balance en un solo pie. Levanta tu rodilla hasta la cadera y mantenla el mayor tiempo posible en un ángulo de 90 grados. ...
Balance en superficie suave. Una vez hayas dominado el ejercicio anterior, intenta el mismo en una superficie que no sea tan estática. ...
En el piso. ...
Brinca. ...
En línea.

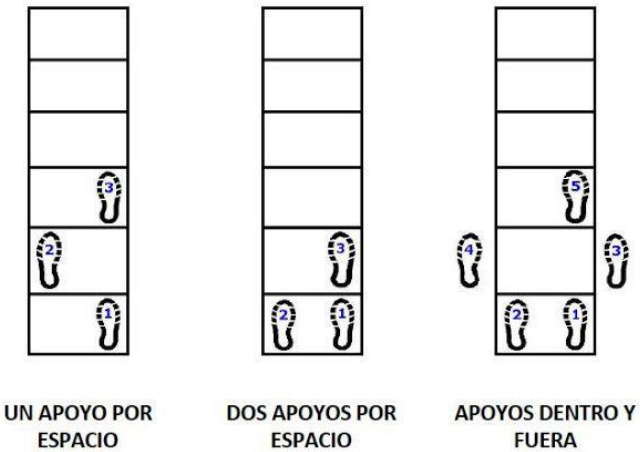
¿Cómo hacer ejercicio con una escalera?
Ejercita en la escalera sin dar ni un paso.
Coloca con firmeza las manos en un escalón. ...
Empuja los dedos de los pies hacia el piso y extiende las piernas en una posición de plancha. ...
Inhala y dobla los codos. ...
Exhala mientras estiras los brazos y levanta el cuerpo hacia la posición inicial

¿Cuáles son los ejercicios de agilidad?
7 ejercicios para mejorar la agilidad y la elasticidad mientras corres
Saltos de lado a lado. ...
Saltos de lado a lado con una sola pierna. ...
Salto en cuclillas. ...
Salto en cuclillas lateral. ...
Salto al cajón. ...
Saltitos de lado a lado de vallas. ...
Fondo de pecho pliométrico.

¿Cuáles son los mejores ejercicios para las piernas?
Ejercicios para piernas en casa
Sentadillas. Ponte de pie con las piernas separadas, situando cada pie en paralelo con los hombros. ...
Zancadas alternas. La posición inicial es en cuclillas y con las manos posicionadas en la cadera. ...
Burpees. ...
Puente. ...
Gemelos.

¿Como hacer una escalera de coordinación en casa?

Para diseñar una escalera de coordinación puedes ocupar una cinta de papel, cinta aislante o tiza los cuadros deben medir 30 x 30 puedes hacer 8 cuadros o más.



RÚBRICA DE EVALUACIÓN
3 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. .