COLEGIO SAN SEBASTIAN

EDUCACION FISICA Y SALUD

Tercera Evaluación Formativa

CREACIÓN DE RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Nombre: Curso:

\*Objetivo: Crear una rutina completa de entrenamiento según la cualidad física que se te haya asignado, estas pueden ser fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

1. Identificar que cualidad física se te asigno para la creación de la rutina de entrenamiento.
2. Esta prueba debe ser escrita y enviada en formato **Word,** no PDF, no PPT u otro similar.
3. Dependiendo de la cualidad física que se te asigno, debes elegir mínimo 4 ejercicios los cuales explicaras.
4. Debes explicar lo mas detallado posible los pasos a seguir y al mismo tiempo ser preciso y conciso.
5. Debes usar uno o más **métodos de entrenamiento** de los hablados y estudiados durante las clases, ejemplo: si se te asigno la fuerza puedes usar el método de autocarga, o si se te asigno la Resistencia puedes usar el método fraccionado, etc.
6. Cada ejercicio debe ser explicado de la forma más detallada posible indicando:

* Número de series
* Número de repeticiones
* Tiempo de descanso
* Recomendaciones para realizar el ejercicio
* Materiales para realizar el ejercicio
* Otros que te parezcan pertinentes.

1. Esta rutina debe ser diseñada en base a lo hablado en clases y apoyándose en las guías de trabajo y ppt.
2. Pueden apoyarse con información sacada de internet siempre y cuando esta información sea verídica, fijarse muy bien de donde sacan la información.

Asignación personal de cualidad física a trabajar:

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre | Cualidad Física |

|  |  |
| --- | --- |
| Acevedo I | velocidad |
| Aguilar E | fuerza |
| Bernal E | fuerza |
| Chirinos R | flexibilidad |
| Cruz C | flexibilidad |
| Díaz M | fuerza |
| Garrido M | fuerza |
| Gonzalez G | resistencia |
| Gonzalez D | fuerza |
| Gonzalez F | velocidad |
| Guerrero M | velocidad |
| Jaramillo M | flexibilidad |
| Latapiat E | resistencia |
| Morales V | velocidad |
| Moscoso E | resistencia |
| Quintanilla B | velocidad |
| Saez D | flexibilidad |
| Urdaneta J | fuerza |

\*Estimados Apoderados y Alumnos, anexo mi correo para que puedan enviarme sus consultas y posteriormente sus evaluaciones: [matiasmonbas@gmail.com](mailto:matiasmonbas@gmail.com).