



TRABAJO PRACTICO POTENCIA MUSCULAR
EDUCACION FISICA

Curso: 2do Medio

Músculo a trabajar: Gastrocnemio

Objetivo del trabajo: Realizar un video explicativo y demostrativo de **2 formas de trabajar el músculo Gastrocnemio** en la comodidad de su hogar.



Instrucciones:

1. El video puede ser grabado con cualquier cámara que tengan a su disposición, de preferencia un teléfono celular ya que es más práctico y fácil.
2. El video debe tener una duración de máximo 3 min en donde el alumno deberá explicar 2 ejercicios para trabajar el músculo que les tocó para luego demostrarlos.
3. La explicación debe ser breve y con voz clara, enfatizando el nombre del ejercicio, en qué consiste y que necesitamos para realizarlo (si no necesitó ningún objeto o implemento para realizar el ejercicio no hay problema).
4. El video debe ser grabado dentro de sus casas para favorecer la cuarentena y ocupando implementos que podamos encontrar dentro de nuestros hogares como por ejemplo, una silla, escaleras, botellas con arena o agua, etc.
5. El nombre del archivo del video debe ser el nombre del alumno seguido del curso, ejemplo: PedroPerez_2do.
6. Deben poner atención y ser cuidadosos en la selección de los ejercicios elegidos, el audio y la imagen del video (pueden utilizar como referencia los ejercicios vistos durante las clases).
7. **La plataforma que usaremos para subir sus videos será mediante Google drive, les adjuntaré un link donde ustedes podrán subir su video directamente desde el celular o desde un computador en la carpeta que corresponda según el año que usted este cursando. Al final de este instructivo les dejaré un pequeño tutorial de como subir el video.**

https://drive.google.com/open?id=1DCXOvzEPmywU611eBB71Bl7Ky1_9ZBcm

NOTA: En caso de alguna duda o consulta respecto al trabajo escribir al correo **Matias.efi@icloud.com**

*Importante **NO EDITAR** nada, solo limitarse a entrar a Google drive y subir su video a la plataforma.

Como subir mi video a Google drive:

- Abrir el Link adjunto
- https://drive.google.com/open?id=1DCXOvzEPmywU611eBB71Bl7Ky1_9ZBcm
- Buscar la carpeta que tenga el nombre del curso al cual usted pertenece
- Abrir dicha carpeta y cargar el video.