

Curso: 1° Medio A - B

Asignatura: Educación Física y Salud

Clase: 12 – 15 II Semestre

Instructivo:

- **LEE MUY BIEN LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR**
- **REvisa LA RUBRICA, PUBLICADA EN CLASSROOM, CON LOS CRITERIOS A EVALUAR**
- **GRABATE ALGUNOS DIAS REALIZANDO LA RUTINA ENVIADA EN EL LINK, LO PUEDES HACER CON TU CELULAR, CAMARA O PC, UTILIZANDO APLICACIONES GRATUITAS PARA LUEGO EDITAR.**
- **Aplicaciones gratuitas:**
ANDROID; Viva Video, Tik Tok, KineMaster, Power Director, In Shot, etc.
IOS (IPHONE); In Shot, kine Master, Splice, etc.
- **Enviar un video con los ejercicios realizados**
- **Duración del video 1 minuto con 30 seg. mínimo y 2 min. máximo**
- **Debes explicar los ejercicios o si prefieres poner música de fondo (ambas alternativas son correctas)**
- **DEBES GRABARTE DE CUERPO COMPLETO PARA PODER OBSERVAR LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS**
- **Trata de realizar la rutina al menos una vez por semana para mantenerte físicamente activo**
- **Los ejercicios que debes grabar son aquellos que se observan desde los 8 minutos 15 segundos, por lo tanto, no debes grabar el calentamiento, pero si lo debes ejecutar para evitar lesiones**
- **LA PLATAFORMA CLASSROOM NO PERMITE VER A OTROS ESTUDIANTES LOS VIDEOS, POR LO TANTO, SOLO SERÁN VISTOS POR EL PROFESOR DE EDUCACION FÍSICA**

Contenido: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Fecha de entrega: 19 de noviembre

Acondicionamiento físico

Realiza los ejercicios que se observan en el siguiente enlace, al menos una vez por semana para mantenerte físicamente activo

<https://www.youtube.com/watch?v=oP5I9ZjHRBc>

Acondicionamiento físico duración aproximada 27 minutos

***SI NO PUEDES SEGUIR EL RITMO PUEDES DISMINUIR DURACIÓN E INTENSIDAD DEL TRABAJO
FUNCIONAL, REALIZANDO PEQUEÑAS PAUSAS ENTRE LOS EJERCICIOS**