AUTOEVALUCIÓN

* Marca SI o NO en estas preguntas, de acuerdo, al trabajo realizado.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EVALUAR | SI | NO | OBSERVACIONES |
| 1.- Se me hizo difícil encontrar los ejercicios solicitados. |  |  |  |
| 2.- Organizaste tu tiempo de acuerdo con la tarea asignada. |  |  |  |
| 3.- Colocaste todo lo solicitado. |  |  |  |
| 4.- Fuiste creativo (a) al realizar el trabajo. |  |  |  |

** GUIA DE TRABAJO N°3**

**TERCEROS MEDIOS 2020**

**Departamento de Educación Física.**

NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Objetivo de la Unidad.**

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

**Objetivo de la Guía.**

Proponer ejercicios para crear un calentamiento previo para el deporte designado.

**INSTRUCCIONES**

Calentamiento deportivo previo es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y evitar algún tipo de contractura muscular o lesión física.

* Buscar 5 ejercicios diferentes para el calentamiento del deporte que ejecutarás, explicando el ejercicio con su respectivo dibujo. El deporte esta designado a cada curso:

3° A Y B: **Voleibol**

3° C Y D: **Basquetbol**

3° E Y F: **Handbol**

3° G Y H: **Futbol**

Aspectos que debe considerar:

* Movilidad Articular
* Estiramiento específico para el grupo muscular que más trabajaras en el deporte
* Ortografía

Vía: Correo electrónico al profesor correspondiente

MARTA HERRERA RODRÍGUEZ: [martaherrera@maxsalas.cl](mailto:martaherrera@maxsalas.cl)

IMPORTANTE: de no contar con la posibilidad de conexión a Internet para uso de correo electrónico, desarróllela y guárdela hasta que retomemos las clases.

Ante cualquier duda, estas deben ser dirigidas a su profesor vía email, en el correo antes mencionado.