

## GUÍA DE TRABAJO (Teórica-Práctica) TERCERO MEDIO

**Nombre:**

**Curso:**

**Puntaje total: 20 pts.**

**Fecha:**

**Porcentaje de Calificación: 15%**

**Exigencia: 60%**

**OBJETIVO:** Ejecutar y demostrar técnicamente en video los ejercicios seleccionados para su calentamiento, utilizando herramientas digitales.

### INSTRUCCIONES GENERALES:

1.- Enviar al correo electrónico [jose.teke@liceobosquenativo.cl](mailto:jose.teke@liceobosquenativo.cl) la tabla descriptiva de su plan de ejercicio, con las actividades seleccionadas para realizar su calentamiento físico. (enviar solo la tabla rellena en digital, DISPONIBLE EN LA GUIA ANTERIOR) no olvide colocar en el asunto del correo su **nombre completo y curso**.

 Liceo Técnico Profesional Bosque Nativo  
Departamento de Educación Física

**PLAN DE EJERCICIO**

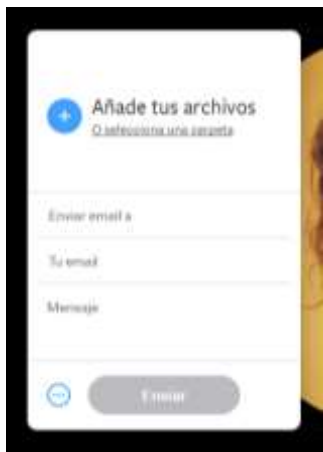
Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_  
Semana: \_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_  
Meta/Objetivo: \_\_\_\_\_  
Puntaje ideal: 20 puntos Puntaje Obtenido: \_\_\_\_

**Calentamiento Físico (COMPLETAR)**

Fecha	Actividad	Tiempo	Serie	Repetición	Intensidad	Observación

2.- Grabar en un video de máximo 3 minutos, la ejecución de los ejercicios seleccionados, para que el profesor/a pueda realizar una retroalimentación técnica de su demostración. No es necesario que haga la rutina completa, solo una demostración de cada ejercicio o actividad que usted escogió.

### INSTRUCCIONES PARA COMPARTIR EL VIDEO



- Ingresar en la página <http://www.wetransfer.com>, seleccionar el icono **Añade tus archivos** para seleccionar el video y subirlo.
- Luego en **Enviar email a**, colocar el email del profesor. A continuación **tu email** personal y finalmente un **mensaje** que debe contener tu nombre completo y tu curso.
- Finalmente el profesor/a al recibir el correo, confirmara la recepción a través de su correo personal.

3.- El plazo máximo de entrega es el 18 de Mayo del 2020, cualquier duda, consulta o situación personal comunicarla al correo [jose.teke@liceobosquenativo.cl](mailto:jose.teke@liceobosquenativo.cl) del profesor José Teke Proschle.