



**Rutina de Entrenamiento.**

**Asignatura: Educación Física.**

**Nombre:.....Curso: .....**

**Correo del Profesor: [Eduardo\\_chabur@hotmail.com](mailto:Eduardo_chabur@hotmail.com)**

**Celular: +569 83609867**

1.- Estimado y Estimada estudiante les envié la rutina de entrenamiento la cual usted deberá indagar los ejercicios que no ha trabajado en clase y fijar una fecha con el profesor para revisar vía zoom, meet o grabar cápsulas en su teléfono y ser enviadas al profesor.

3.- Debe elegir un día de la semana y realizar la rutina.

3.- Las capsulas pueden ser editadas para resumir el tiempo de trabajo.

4.- Se evaluará:

- Lenguaje.
- Calidad del ejercicio (posturas).
- Como me adapto con materiales a los ejercicios (palos, botellas, mochilas, etc.)
- Motivación frente a la actividad física.