**TRABAJOS ALUMNAS EXIMIDAS 2020**

**PRIMER SEMESTRE**

1. **INVESTIGAR DE ACUERDO A CADA NIVEL.**

**SEGUNDOS MEDIOS:** Cualidades Físicas, Flexibilidad y Resistencia (Conceptos, tipos, factores que las condicionan, ejercicios o métodos para trabajar flexibilidad y Resistencia Aeróbica y Anaeróbica)

**TERCEROS MEDIOS:** Ejercicios adecuados para fortalecer la musculatura adecuada de acuerdo a su especialidad y ejercicios de descanso dentro de una jornada laboral. Trabajo de pie (gastronomía y párvulo) o sentado (administración y contabilidad)

**CUARTOS MEDIOS:** Creación y dirección de calentamiento y circuito de ejercicios de mínimo 8 estaciones, considerando: abdomen, brazos, piernas y glúteos.

**Fecha de entrega: Semana del 13 al 17 de Abril**

1. **INVESTIGAR ACERCA DE LOS SIGUIENTES DEPORTES, DE ACUERDO A CADA NIVEL.**

Debe considerar: Historia, descripción del deporte, reglas del juego, medidas de la cancha, implementos utilizados etc.

**SEGUNDOS MEDIOS:** Hándbol

**TERCEROS MEDIOS:** Voleibol

**CUARTOS MEDIOS:** Hándbol

**Fecha de entrega: Semana del 04 al 08 de Mayo**

1. **INVESTIGAR ACERCA DE LOS SIGUIENTES DEPORTES, DE ACUERDO A CADA NIVEL.**

Debe considerar: Historia, deportistas nacionales e internacionales destacados, descripción del deporte etc.

**SEGUNDOS MEDIOS:** Natación

**TERCEROS MEDIOS:** Tenis

**CUARTOS MEDIOS:** Atletismo

**Fecha de entrega: Semana del 25 al 29 de Mayo**

1. **INVESTIGAR SOBRE ACTIVIDADES FÍSICAS DESARROLLADAS EN ENTORNO NATURAL.**

**Es importante que considere dentro de la información deportistas chilenos que se dediquen a alguna de las disciplinas.**

**SEGUNDOS MEDIOS:** Esquí Acuático, Surf, Rafting y Remo

**TERCEROS MEDIOS:** Kitesurf, Paddle Surf, Windsurf y Flyboard

**CUARTOS MEDIOS:** Alpinismo, Parapente, Escalada roca y Snowboard

**Fecha de entrega: Semana del 22 al 26 de Junio**

**IMPORTANTE:**

1.- Los trabajos deben ser escritos a mano, en hoja oficio o carta.

2.- La entrega debe ser el día correspondiente a la clase

3.- En la evaluación se considera:

* Entrega a tiempo del trabajo
* Introducción
* Cantidad de información
* Calidad de la información
* Diagramas e ilustraciones
* Conclusión
* Presentación del trabajo