



- Ejercicios completos y que correspondan a cada área (1 punto cada uno) 8pts
- Descripción (1 punto cada uno) 8pts
- Músculos (1 punto un punto cada uno) 8pts
- Imagen (1 punto un punto cada una) 8pts
- Total 32 puntos (10%)

Segunda Parte (20%)

- Esta parte es la ejecución de la rutina, posterior a la calificación de la primera parte.
- Se asignará una fecha en clase para que el grupo lleve a cabo la rutina aprobada.
- Los integrantes deben coordinar el espacio, los materiales, la explicación de cada ejercicio y la puesta en marcha de la rutina.
- Deben incluir un breve estiramiento antes de empezar.
- La rutina debe tener al menos tres series, y las repeticiones pueden variar, pero no deben ser menos de 12 repeticiones por ejercicio.
- Las pausas entre ejercicios deben ser de al menos 30 segundos.
- Cada miembro del grupo debe repartir equitativamente la cantidad de ejercicios para explicarle al grupo y llevarlos a cabo.
- Todos los miembros deben aportar en cada una de las actividades.

Utilización del espacio 3pts

Uso de materiales 3pts (si se requiere)

Explicación de los ejercicios 16 pts (2 pts c/u)

Ejecución de la rutina 3pts

Estiramiento 3pts

Rutina contiene las tres series y sus repeticiones 3pts

Pausas 3pts

Total 34 pts (20%)



Proyecto de Educación Física
Valor porcentual: 30%

COLEGIO AMBIENTALISTA EL ROBLE DE ALAJUELA

Primera Parte (10%)

Fecha de entrega: [

SECCION: _____

ESTUDIANTES: 1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

RUTINA FULL BODY

ABDOMINALES:

EJERCICIO 1. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:

EJERCICIO 2. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE PARTICIPAN: _____



IMAGEN DEL EJERCICIO:

PIERNAS:

EJERCICIO 1. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE
EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE
PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:



EJERCICIO 1. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE
EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE
PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:

BRAZOS:

EJERCICIO 1. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE
EJECUCION: _____



MUSCULOS QUE
PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:

EJERCICIO 2. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE
EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE
PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:

CARDIO:

EJERCICIO 1. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE
EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE
PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:



EJERCICIO 2. NOMBRE: _____

DESCRIPCION DE
EJECUCION: _____

MUSCULOS QUE
PARTICIPAN: _____

IMAGEN DEL EJERCICIO:

