



**Colegio Ambientalista El Roble de Alajuela**  
**Departamento de Educación Física**  
**Profesores: Alejandro Cano y Juan Diego Saborío**

**Año 10°**

**Proyecto de Educación Física**  
**Valor porcentual: 30%**

**Primera Parte (10%)**

**Fecha de entrega:** [ ]

**Instrucciones Generales:**

- El proyecto puede ser realizado en grupos de máximo 4 integrantes.

**Instrucciones Específicas de la Primera Parte:**

- El trabajo debe ser presentado por escrito en hojas aparte, ya sea a computadora o a mano.
- Debe incluir una portada con el nombre del colegio, la materia, los nombres de los integrantes y la fecha de entrega.
- Los estudiantes deben crear una rutina full body que incluya:
  - Dos ejercicios abdominales
  - Dos ejercicios de piernas
  - Dos ejercicios de brazos
  - Dos ejercicios de cardio
  - Dos ejercicios de antebrazos
  - Dos ejercicios de hombros
- Cada ejercicio debe incluir:
  - Nombre del ejercicio
  - Breve descripción de su ejecución
  - Músculos principales que se trabajan
  - Imagen del ejercicio

**Ejemplo de Ejercicio:**

**Nombre del ejercicio:** Sentadillas

**Descripción:** De pie con los pies separados al ancho de los hombros, bajar el cuerpo flexionando las rodillas y caderas, manteniendo la espalda recta.

**Músculos principales:** Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales.

**Imagen:** [





### Criterios de Calificación:

- Ejercicios completos y que correspondan a cada área (1 punto cada uno) 12 pts
- Descripción (1 punto cada uno) 12 pts
- Músculos (1 punto un punto cada uno) 12 pts
- Imagen (1 punto un punto cada una) 12 pts
- Total 48 puntos (10%)

### Segunda Parte (25%)

- 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 24 pts (2pts c/u)

Ejecución de la rutina 3pts

Estiramiento 3pts

Rutina contiene las tres series y sus repeticiones 3pts

Pausas 3pts

Total 42 pts (25%)



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:

ANTEBRAZOS:

EJERCICIO 1. NOMBRE: \_\_\_\_\_

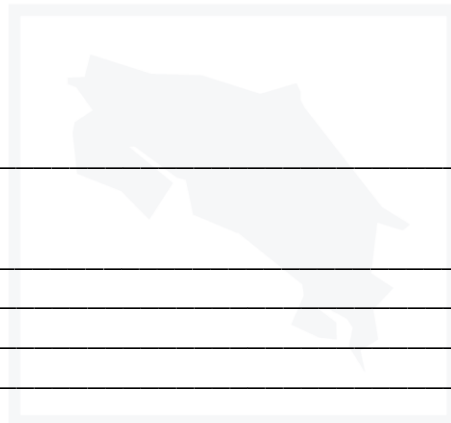
DESCRIPCION DE EJECUCION: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

MUSCULOS QUE PARTICIPAN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IMAGEN DEL EJERCICIO:

EJERCICIO 2. NOMBRE: \_\_\_\_\_

DESCRIPCION DE EJECUCION: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





MUSCULOS QUE  
PARTICIPAN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IMAGEN DEL EJERCICIO:

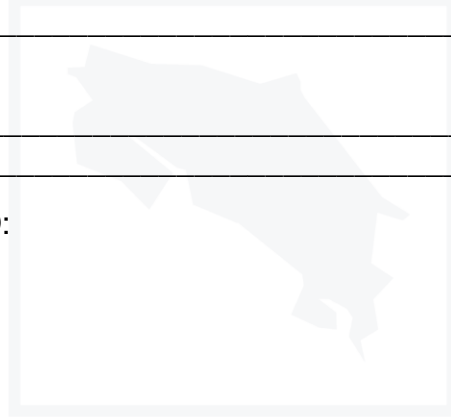
HOMBROS:

EJERCICIO 1. NOMBRE: \_\_\_\_\_

DESCRIPCION DE  
EJECUCION: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

MUSCULOS QUE  
PARTICIPAN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IMAGEN DEL EJERCICIO:



EJERCICIO 2. NOMBRE: \_\_\_\_\_

DESCRIPCION DE  
EJECUCION: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

MUSCULOS QUE  
PARTICIPAN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IMAGEN DEL EJERCICIO:

