**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA**

**Departamento de Educación Física**

**Lenin Castillo Silva**

**GUIA DE APRENDIZAJE PARA REALIZAR EN CASA N° 1**

* **ENVIAR AL CORREO:** **profesefisicv@gmail.com**
* **ESPECIFICAR EN EL ASUNTO: NOMBRE Y APELLIDO – CURSO**

|  |
| --- |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**  |
| **Cursos:** 7 básico  **Fecha**: año 2020 **Capacidad:** Racionamiento lógico – analizar **Destreza:** investigar – relacionar **Contenido:** actividad física en diferentes entornos**Unidad:** II Vida activa y saludable **Valor:** Libertad**Actitud:** Responsabilidad |
| **ESTRATEGIA** |
| 1. **Investigar los siguientes conceptos relacionados con las vida activa y saludable trabajando de manera autónoma.**
2. **Relacionar los conceptos investigados con una rutina de ejercicio que puedas realizar en tu casa y que haga participe a algún miembro de tu familia, trabajando con responsabilidad.**
 |

1. **Investigar los siguientes conceptos relacionados con las vida activa y saludable trabajando de manera autónoma.**

|  |  |
| --- | --- |
| **CONCEPTOS** | **DEFINICIÓN** |
| **Intensidad**  |  |
| **Serie**  |  |
| **Repeticiones**  |  |
| **Frecuencia Cardiaca**  |  |

1. **Relacionar los conceptos investigados con una rutina de ejercicio que puedas realizar en tu casa y que haga participe a algún miembro de tu familia, trabajando con responsabilidad.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **Series** | **Repeticiones** | **Intensidad** |
| 1. Subir y bajar las escaleras
 | 1 (subir y bajar) | 6 | vigorosa |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Es importante que envíes tu respuesta al correo** **profesefisicv@gmail.com**el cual puede ser utilizado en caso de alguna duda sobre la tarea.

* **Estimados apoderados, en estos momentos complejos, acompañemos a nuestros niños/as con la intención de cuidar su salud física y psicológica, mantengamos el ánimo y alegría ante la adversidad.**