**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**](mailto:profesefisicv@gmail.com)
* **ESPECIFICAR EN EL ASUNTO: NOMBRE Y APELLIDO – CURSO**

|  |
| --- |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** |
| **Cursos:** 8 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:** autonomía |
| **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 autonomía.** |

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 autonomía.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **Series** | **Repeticiones** | **Intensidad** |
| 1. Subir y bajar las escaleras | 3 (subir y bajar) | 6 | vigorosa |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Frecuencia cardiaca** | | | |
| Inicial |  | Final |  |

* *Sería interesante que puedas hacer partícipe a algún miembro de tu familia, esta actividad es una buena instancia para compartir, reír y disfrutar en estos complicados momentos. ¡anímate! Y muestra tu trabajo orgullosamente a tus amigos/as.*

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