**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:** 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**el cual puede ser utilizado en caso de alguna duda sobre la tarea.