**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA**

**Departamento de Educación Física**

**Lenin Castillo Silva**

**Ximena Guarda**

**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:** III Medio  **Fecha**: año 2020 **Capacidad:** Racionamiento lógico **Destreza:** aplicar – elaborar **Contenido:** diseño y aplicación de programas de entrenamiento físico**Unidad:** II Vida activa y saludable **Valor:** Libertad**Actitud:** Responsabilidad |
| **ESTRATEGIA** |
| 1. **Elaborar ficha de entrenamiento físico que consideren ejercicios para el fortalecimiento de las cualidades física (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) digitalizando diferentes tipos de ejercicios con su nombre correspondiente, series, repeticiones, pulsaciones, recuperación, tiempo de duración e intensidad, realizando un trabajo responsable.**
2. **Aplicar entrenamiento físico durante un periodo de 3 veces a la semana con tiempo de duración de 15 minutos como mínimo, digitalizando (fotografías) algunos momentos,especificando el tipo de ejercicio, trabajando responsablemente.**
 |

1. **Ejemplo de ficha (puedes organizarla de la forma que sea pertinente, agregar imágenes propias o buscadas en internet, puedes utilizar alguna APP de celular, etc.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ejercicio* | *Series* | *Repeticiones* | *Pulsos* | *Intensidad* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **AUTOEVALUACIÓN** |
| *¿Cuántos ejercicios planifiqué?*  |  |
| *¿Cuánto duró la rutina?* |  |
| *¿Qué ocurrió con la frecuencia cardiaca?* |  |
| *¿Qué elementos utilicé?* |  |
| *¿A quiénes hice participe?* |  |

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