**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA**

**Departamento de Educación Física**

**Lenin Castillo Silva**

**Lea Diedrichs**

**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:** IV 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 una pausa saludable con 6 ejercicios, utilizando conceptos de los programas de entrenamiento trabajando de manera personal con responsabilidad.** 2. **Aplicar una pausa saludable considerando 6 ejercicios de flexibilidad, elasticidad o elongación, la cual debe ser puesta en práctica por algún integrante de tu familia, registrando material visual de la rutina trabajando con responsabilidad.** |

**Considerar lo siguiente conceptos de los programas de entrenamiento según sea necesario:**

* *6 ejercicios*
* *Duración de la rutina*
* *Series*
* *Repeticiones*
* *Tiempo de duración del ejercicio*
* *Pulsaciones*

|  |  |
| --- | --- |
| **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**](mailto:profesefisicv@gmail.com)el cual puede ser utilizado en caso de alguna duda sobre la tarea.