** 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:** I 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:** autonomía  |
| **ESTRATEGIA** |
| 1. **Elaborar una propuesta de ejercicio físico que tenga un periodo de duración de 20 minutos considerando tipos de ejercicios con su nombre correspondiente, series, repeticiones, recuperación, pulsaciones, tiempo de duración e intensidad, realizando un trabajo responsable.**
2. **Aplicar propuesta de ejercicio físico que tenga un periodo de duración de 20 minutos considerando la participación de un miembro de la familia, realizando un trabajo con responsabilidad.**
 |

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*  | *intensidad* | *Tiempo total*  |
| *Ejercicio 1* | *3* | *10* | *Vigorosa*  | *2 minutos*  |
| *Recuperación*  | *30 segundos*  |  |  | *30 segundos*  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

* *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.