**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA**

**Departamento de Educación Física**

**Lenin Castillo Silva**

**Lea Diedrichs Alvarez**

**GUIA DE APRENDIZAJE PARA REALIZAR EN CASA N° 2**

|  |
| --- |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** |
| **Cursos:** IV Medio …  **Fecha**: ……………….año 2020  **Capacidad:** Razonamiento lógico  **Destreza:** Identificar - elaborar - aplicar  **Contenido:** diseño y aplicación de programas de entrenamiento físico  **Unidad:** II Vida activa y saludable  **Valor:** Libertad  **Actitud:** Responsabilidad – autonomía |
| **ESTRATEGIA** |
| 1. **Identificar destreza personal a trabajar en un plan de entrenamiento, trabajando con responsabilidad y autonomía.** 2. **Elaborar y aplicar diseño del plan de entrenamiento según intereses personales, con un tiempo de duración de 30 minutos, sin considerar calentamiento, realizado según posibilidades de espacio y materiales en casa, trabajando con responsabilidad.** |

**Considerar los siguientes conceptos de los programas de entrenamiento según sea necesario:**

* *Destreza a trabajar (Ej. Resistir, fuerza, etc. puede ser más de una)*
* *Breve descripción de los ejercicios*
* *Series*
* *Repeticiones*
* *Tiempo de duración del ejercicio*
* *Tiempo de pausa dentro del plan*

|  |  |
| --- | --- |
| **AUTOEVALUACIÓN** | |
| *¿Identifiqué destreza a trabajar?* |  |
| *¿Elaboré un plan de entrenamiento personal?* |  |
| *¿Apliqué mi plan de entrenamiento?* |  |
| *Los materiales que utilicé ¿ fueron los indicados?* |  |

**Conceptos de autoevaluación: L: Logrado M: medianamente logrado N: No logrado**

* **ENVIAR CONSULTAS Y PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL AL CORREO:** [**profesefisicv@gmail.com**](mailto:profesefisicv@gmail.com)
* **ESPECIFICAR EN EL ASUNTO: NOMBRE Y APELLIDO – CURSO**