



REFERENCIAS

Programa de Estudio Educación física, Cuarto Año Medio, Formación General Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación (2009). Disponible en: https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-34439_programa.pdf

ANEXOS

Las siguientes páginas web te pueden ayudar a recopilar información:

- ❖ Biblioteca Digital Escolar. MINEDUC. Disponible en: <https://bdescolar.mineduc.cl/>
- ❖ Buscador Google Académico. Disponible en: <https://scholar.google.es/schhp?hl=es>
- ❖ Heyward, V. (2006) . Evaluación y prescripción del ejercicio. 2ª edición. Paidotribo. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=Hu0VyqLAcR8C&oi=fnd&pg=PA7&dq=Evaluaci%C3%B3n+y+prescripci%C3%B3n+del+ejercicio&ots=4E9t32PEd1&sig=6e5TSJBIV53AB9-vjJVRyB2fohk#v=onepage&q=Evaluaci%C3%B3n%20y%20prescripci%C3%B3n%20del%20ejercicio&f=false



AUTOEVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO

A continuación debes evaluar el trabajo de investigación que realizaste, responde SI o NO según corresponda:

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	Observaciones
1. ¿Dedique tiempo suficiente para realizar el trabajo de investigación?			
2. Los temas que investigué fueron de mi interés			
3. ¿Realicé todo lo solicitado?			
4. ¿Fue sencillo recopilar información?			
5. ¿Fue sencillo redactar el informe?			
6. Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi(s) profesor(res) de educación física para que la(s) aclarara(n)?			
7. Después de haber investigado sobre el entrenamiento físico e influencias generales sobre el organismo, especialmente en los sistemas cardio-respiratorio, locomotor y nervioso ¿Comenzaré o seguiré realizando algún tipo de actividad física?			
8. ¿El entrenamiento físico influye en mi calidad de vida?			
9. ¿El entrenamiento físico ayuda en la prevención de enfermedades y disminución de riesgos?			
10. ¿El entrenamiento físico ayuda en la prevención de enfermedades de carácter psicológico?			
11. ¿Antes de realizar este trabajo manejaba información de los temas abordados?			

Muchas gracias

#NOSALGASDECASA,CUÍDATE