



Trabajo de investigación N°3

Curso 7ºy 8 Liceo Max Salas Marchan

Nombre: _____

Departamento de Ed. Física.

Objetivo de aprendizaje.

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: - frecuencia - intensidad - tiempo de duración y recuperación.

1.- Indicaciones.

a) Investiga: ¿Qué es un entrenamiento HIIT?

b) Graba un video con alguien de tu familia, realizando un desafío de 5 minutos de ejercicios HIIT

2.- Crea un VIDEO corto breve con recomendaciones de higiene para evitar el contagio del corona virus y los envías a mi correo electrónico marcvolei@hotmail.com o a mi whatsapp. También lo puedes ENVIAR al whatsapp de tu curso.



3.- Autoevaluación: Marque con una "X" en la casilla correspondiente dependiendo si se cumple con el objetivo requerido o no se cumple con el objetivo. Luego agregue una observación en la evaluación si es que se tiene alguna.

EVALUACION	HE CUMPLIDO EL OBJETIVO	NO HE CUMPLIDO EL OBJETIVO	OBSERVACIONES DEL ALUMNO
Desarrolle sin problemas ni inconvenientes la guía.			
Realice de manera creativa 10 ejercicios físicos diferentes, sin ser repetitivo.			
Pude llegar a las pulsaciones por minuto con la rutina que creé.			
Ejecute la rutina dentro del tiempo establecido por ejercicio.			
Busque información para complementar lo que ya sé, y así poder ejecutar la guía correctamente.			

#QUEDATEENCASA♥



