**Trabajo de investigación Nº2**

**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) Realiza una rutina de 10 ejercicios físicos de mediana y alta intensidad es decir tu frecuencia cardiaca debe estar entre 120 y 145 pulsaciones por minuto, en un espacio reducido en tu hogar, cada ejercicio debe durar 30 segundos por ejemplo trotar en el mismo lugar durante 30 segundos y descanso 10 segundos y continuo con otro ejercicio.

b) El Total de la rutina debe durar 5 minutos, anota en un cuaderno los ejercicios que realizarán y grafícalos con dibujo o un recorte.

2.- Crea una rutina de higiene y grafícala en un cuaderno con recorte o dibujos

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♥**