



Trabajo de investigación N°5

Curso 7ºy 8 Liceo Max Salas Marchan

Nombre: _____

Departamento de Ed. Física.

Objetivo de aprendizaje.

“OA3” 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.

“OA4” Integrador y significativo Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. Vida activa saludable.

1.- Indicaciones.

Responde a las siguientes preguntas de acuerdo al ppt anterior.

- ¿Qué es estar en cuarentena?
- Comenta tu rutina de higiene y ejercicios diarios.
- ¿creaste una rutina de flexibilidad? Comenta cuantos ejercicios creaste y cuánto tiempo demoras en realizar esa rutina.
- comenta ¿Qué tipo de alimentos consumes durante tu jornada diaria?
- ¿Por qué es importante lavarte las manos?
- ¿Por qué es importante cubrir tu boca?
- ¿Por qué es importante la distancia social y el aislamiento social?



2.- 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 esta guía.			

Cumplí con el desarrollo de todas las preguntas			
Realice una nueva lectura del ppt enviado			
Terminé la guía en el tiempo que me propuse			
Encontré la información necesaria sin gran dificultad.			

#QUEDATEENCASA♥

