



Trabajo de investigación N°6

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.

a) Investiga los beneficios de los ejercicios para la resistencia cardiovascular y da 5 ejemplos de ellos.

b) investiga los beneficios de la fuerza muscular y da 5 ejemplos de ellos.

c) investiga los beneficios del desarrollo de la velocidad en las personas y da 5 ejemplos de ella.

d) investiga los beneficios de la flexibilidad física en las personas y da 5 ejemplos de ella



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			
Busque varias fuentes de información			
Terminé la guía en el tiempo que me propuse			
Encontré la información necesaria sin gran dificultad.			

#QUEDATEENCASA♥

