 **GUIA 7 DE RECAPITULACION**

**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.- Investigar los siguientes términos:

a.- Educación Física:

b.- Capacidad aeróbica:

c.- Capacidad anaeróbica:

d.- Resistencia física:

e.- Fuerza:

f.- Velocidad:

g.- Ejercicios cardiovasculares:

h.- Elasticidad muscular:

2.-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.

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

4.- ¿Qué es un entrenamiento HIIT?

5.- Comenta tu rutina de higiene y ejercicios diarios.

6.- Investiga los beneficios de los ejercicios para la resistencia cardiovascular y da 5 ejemplos de ellos.



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♥**