



GUÍA DE TRABAJO N°7

Nombre:.....Curso: 3ro medio

Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

Unidad 1: Actividad Física y Bienestar Humano

- ❖ **Actividad 4:** En bicicleta, disfruto mi calidad de vida.
- ❖ **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE(OA):**
 - **OA1** Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.
 - **OA2** Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

❖ **INDICACIONES:**

1) En conjunto con una compañera o compañero debes investigar: - Los parámetros recomendados para practicar bicicleta. - Los distintos tipos de beneficios que conlleva la práctica regular de bicicleta. - Las medidas de seguridad que se deben considerar al realizar un recorrido en bicicleta. - Las características que debe tener cada bicicleta según el terreno donde se utilizará. 2) Con toda la información deben crear un Power Point o Prezi considerando: - La pertinencia de la información. - Tamaño y color de las imágenes y letras. - Ortografía. - Fuentes de información.	 
---	--

❖ **PÁGINAS PROPUESTAS PARA BUSCAR INFORMACIÓN:**

Carmichael, C. & Burke, E. (2006). Bicicleta. Salud y ejercicio. Editorial Paidotribo. Disponible en: https://books.google.es/books?id=v4wfwZJzE30C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Google Académico. Disponible en: <https://scholar.google.es/schhp?hl=es>

Neumann, E. & Xaviera, V. (2011). Transporte urbano no motorizado: el potencial de la bicicleta en la ciudad de Temuco. *Revista INVI*, 26(72), 153-184. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-83582011000200006>



❖ Ahora autoevalúa el trabajo realizado usando como herramienta la siguiente pauta:

AUTOEVALUACIÓN			
Marca SI o NO según corresponda y escribe la o las observaciones que estimes conveniente:			
ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
Investigué los distintos tipos de beneficios que conlleva la práctica regular de bicicleta			
Investigué las medidas de seguridad que se deben considerar al realizar un recorrido en bicicleta.			
Investigué las características que debe tener cada bicicleta según el terreno donde se utilizará.			
Las temáticas a trabajar eran de mi interés.			
Revisé las páginas propuestas para buscar la información solicitada			
Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi profesora de educación física para que la(s) aclarara?			
Antes de la pandemia me ejercitaba haciendo bicicleta .			

Muchas Gracias

❖ Envía lo solicitado al correo maribel.leiva@maxsalas.cl , si tienes alguna duda y/o consulta también escíbeme a esa dirección, si no puedes hacerlo por problemas de conexión a internet, desarrolla la guía en tú cuaderno o guarda el registro digital hasta cuando retornemos a clases, también puedes contactarte con tu profesor tutor para enviarme la guía.

❖ REFERENCIAS:

Programa de estudio promoción de estilos de vida activos y saludables para 3° o 4° medio plan de formación diferenciada (2019). Disponible en: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140159_programa.pdf

#NoSalgasDeCasa

#CUÍDATE