*“El sí de la familia marianista”*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEPTIMOS BÁSICOS**

**UNIDAD 1: CONDICIÓN FÍSICA**

NOMBRE :……………………………………………………………………………….. CURSO: ………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:** | **OA3**  Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable |
| **TEMA DEL TRABAJO:** | Condición física |
| **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:** | Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia cardiovascular y fuerza muscular. |

Instrucciones:

* Envía este documento en formato Word.

## Correo: [fmoreno.cpsm@gmail.com](mailto:fmoreno.cpsm@gmail.com)

* Asunto: Nombre Apellido y curso del alumno.
* Fecha de entrega: lunes 25 de mayo 2020

**Desarrollo:**

1. **Investigue ejemplos de ejercicios de fuerza, que se trabaje específicamente el miembro inferior y superior, menciona en 2 líneas la importancia y ventajas de trabajar la fuerza.**

**Fuerza:**

1. **Crea un circuito que tenga 4 estaciones en total. En donde se trabajen dos ejercicios de fuerza del miembro inferior y dos ejercicios de fuerza del tren superior, como por ejemplo los ejercicios que investigaste o los ejercicios trabajados en la guía numero 2 y 3.**
2. **Inserta en este documento 4 fotos del circuito creado. (Recuerda que son dos ejercicios de fuerza del tren superior y dos ejercicios del tren inferior)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicios de fuerza del tren inferior** | **Ejercicios de fuerza del tren superior** |
| **1.** | **1.** |
| **2.** | **2.** |

**ESCALA DE APRECIACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES** | **MUY BUENO**  **5 puntos** | **REGULAR**  **3 puntos** | **PODRÍA MEJORAR**  **01 punto** |
| 1. Realiza la actividad número 1 como indica el docente |  |  |  |
| 1. Envía 4 fotos de los ejercicios del circuito. |  |  |  |
| 1. El circuito cumple con las indicaciones dadas por el profesor |  |  |  |
| 1. El circuito creado tiene las 4 estaciones |  |  |  |
| 1. Utiliza creatividad en el uso de materiales. |  |  |  |
| 1. Envía documento en la fecha estipulada. |  |  |  |
| **PUNTAJE FINAL** |  |  |  |

**Recuerda que tienes 3 décimas si enviaste una foto junto a algún integrante de tu familia realizando la rutina de la guía 3.**