Investiga

*Enviar trabajos a:*

[*cynthiapinto7628@gmail.com*](mailto:cynthiapinto7628@gmail.com)

[*crha112@hotmail.com*](mailto:crha112@hotmail.com)

*Fecha entrega: 3 de Abril*

***Consideraciones:***

***Portada:*** *Debe contener la siguiente información.*

***Identificación:*** *Nombre de la investigación- Nombre alumno/a-Asignatura- Unidad-Colegio-Nombre de los profesores.*

***Índice:*** *Enunciado del tema por página: Página nº1…………………………………………………*

*Página nº2………………………………………………..*

***Bibliografía:*** *Citar la fuente de donde se obtuvo la información.*

***Desarrollo de la investigación***

*Letra Comic Sans MS Tamaño 10*

*Márgenes justificados*

*Imágenes*

*Aporte personal*

*¿EL CALENTAMIENTO?*

**

*¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?*

*¿PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO?*

*¿QUE TIPOS DE CALENTAMIENTO HAY?*

*¿CUALES SON LAS PARTES DE UN CALENTAMIENTO?*

*¿CUANTO DEBE DURAR UN CALENTAMIENTO?*

*-ELABORA UN CALENTAMIENTO:*

*-UTILIZA TODA LA INFORMACION INVESTIGADA*

*-DESCRIBE EL TIPO DE EJERCICIO QUE UTILIZARAS Y ACOMPAÑALO DE IMÁGENES.*

*-DURACION DEL CALENTAMIEMTO*

***Objetivo 7º-8º año:*** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

***Objetivo 1º-2º-3º-4º Medio:*** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: > Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). > Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. > Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. > Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. > Ingesta y gasto calórico.