Investiga

*Enviar trabajos a:*

*cristian.herrera@colegiomagister.cl*

*Fecha entrega: 5 de Junio*

***Consideraciones:***

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

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

***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*

 *Cualidades físicas básicas*

*Márgenes justificados*

*Imágenes*

*Aporte personal*

*DEFINIR EL CONCEPTO DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.*

*NOMBRAR Y DEFINIR CADA UNA DE LOS CONCEPTOS, ACOMPAÑAR CON IMÁGENES ASOCIADAS A LA CUALIDAD FÍSICA DEFINIDA.*

*DEFINIR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS.*

*-ACTIVIDAD FÍSICA*

*-CONDICIÓN FÍSICA*

*-ACONDICIONAMIENTO FÍSICO*

*-EDUCACIÓN FÍSICA*

*-SALUD*

*-FRECUENCIA CARDIACA*

*-PROGRESIÓN*

*-FRECUENCIA*

*-INTENSIDAD*

*-RECUPERACIÓN*

*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.*