 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA TERCEROS MEDIOS**

**Semana 16**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Profesor: Leandro Garrido

**Fecha: 5 a 9 de octubre 2020  
O.A. 3: PRIORIZACIÓN CURRICULAR**Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**Objetivo de la guía.**  
Identificar elementos relevantes en relación con el entrenamiento físico y la alimentación saludable.

**Paso a Paso:**

1.- Lee y revise la guía

2.- A partir de sus conocimientos y con apoyo bibliográfico, responde la guía

3.- Revisa este link: https://www.youtube.com/watch?v=\_h9NfkqCOrk.

4.-Recuerda que el link es solo apoyo.

5.- Envía tu guía resuelta al siguiente mail: leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl

**Preguntas:**

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física?
2. Nombre 3 ejercicios que puedan realizar en casa
3. ¿Qué pasa con el cuerpo de una persona que no realiza actividad física y esta sin movimiento la mayor parte del día?
4. ¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física?
5. ¿Qué consecuencias tiene una alimentación en base a comida chatarra?

**Ticket de salida:**

(Sólo lo contestan los estudiantes que van a retirar guías impresas al Liceo)

Señale que tipo de ejercicio físico contribuye a la eliminación de grasa en el cuerpo y ¿explique el por qué lo escogió?