Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororiente@cormun.cl

Eduardo Enrique Farías Román
Educación Física y salud

GUIA DE APRENDIZAJE – CONDICIÓN FÍSICA			
Nombre:		Fecha:	Curso: 5ºA
OA 6	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.		
Indicador(es):	Ejecutan alguna prueba o test para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales a través del entrenamiento.		

I.- Completa la siguiente tabla de acuerdo al tiempo y los ejercicios que ejecutes:

Recuerda anotar la cantidad cuando termines en 30 segundos, cada conjunto de ejercicio debes hacerlo en tres dias distintos. al final de la tabla anota tu frecuencia cardiaca contada en un minuto.

	FECHA	CANTIDAD	FECHA	CANTIDAD	FECHA	CANTIDAD	TOTAL:
ABDOMINALES EN 30”							
SENTADILLAS 30”							
FUERZA DE BRAZOS CON APOYO DE RODILLAS 30”							
FRECUENCIA CARDIACA (UN MINUTO).							

II.- Escribe y analiza al final los resultados obtenidos en tu cuaderno, como fueron tus resultados, de menos a más, o de más a menos o se mantuvieron parejos en los tres días.

III.- Escribe en tu cuaderno que pasó con tu frecuencia cardiaca, antes, durante y después de cada ejercicio.