



GUIA DE APRENDIZAJE - EJERCICIOS

Nombre:		Fecha:	Curso: 6ºA
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 por medio del Entrenamiento.		

- I. Completa la siguiente tabla de acuerdo al tiempo y los ejercicios que ejecutes: recuerda anotar la cantidad cuando termines en 35 segundos, cada conjunto de ejercicios debes hacerlos en tres días distintos. Al final de las tres series de ejercicios anota tu frecuencia cardiaca (pulsaciones o latidos del corazón) contada en un minuto.

	Fecha	Cantidad	Fecha	Cantidad	Fecha	Cantidad	Total:
Abdominales en 35"							
Sentadillas 35"							
Fuerza de brazos con apoyo de rodillas 35"							
Frecuencia cardiaca (un minuto).							

Explica en breves palabras tu experiencia con este trabajo (escríbelo en tú cuaderno):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.- Practica los ejercicios en casa diariamente, el tiempo y pausa de trabajo lo determinas tu. Y al terminar el ciclo cuéntame que paso con tu corazón.