



### GUIA DE APRENDIZAJE - EJERCICIOS

Nombre:	Fecha: 30/03 al 03/04 del /2020	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):	Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.	

1.- Completa la siguiente tabla, con ejercicios que pueden incrementar o aumentar el ritmo cardiaco.

a) Toma tu pulso durante: un (1) minuto, o 30 segundos y lo multiplicas por dos, o 15 segundos y los multiplicas por 4. Anótalo en tu cuaderno. Este valor corresponde al pulso en estado de reposo.

Frecuencia cardiaca en reposo.	Ejercicios	Tiempo.	Frecuencia cardiaca después de haber terminado el ejercicio.
	Caminar.		
	Trotar en el lugar.		
	Correr en el lugar.		
	Sentarte y pararte de una silla,		

b) Realiza las actividades que se plantean en la tabla anterior y cuando termines el ejercicio toma el pulso de nuevo y lo registras.

2.- Practica los ejercicios en casa diariamente, el tiempo de trabajo lo determinas tú. Y al terminar el ciclo escribe en tu cuaderno un resumen de que paso con tu corazón. No olvides realizar esta actividad en el cuaderno y escribir la fecha.