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

Eduardo Enrique Farías Román
Educación Física y salud

| GUIA DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre: | | Fecha: | Curso: 7ºA |
| OA 3 | 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) | | |
| Indicador(es): | Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. | | |

COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA DE ACUERDO AL TIEMPO Y LOS EJERCICIOS QUE EJECUTES:
RECUERDA ANOTAR LA CANTIDAD CUANDO TERMINES EN 45 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 45” | | | | | | | |
| SENTADILLAS 45” | | | | | | | |
| FUERZA DE BRAZOS CON APOYO DE RODILLAS 45” | | | | | | | |
| FRECUENCIA CARDIACA (UN MINUTO). | | | | | | | |

EXPLICA EN BREVES PALABRAS TU EXPERIENCIA CON ESTE TRABAJO:……
……
……
……
……
……
……
……
…….