



GUIA DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO

Nombre:	Fecha: 30/03 al 03/04 del 2020.	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):	Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.	

INSTRUCCIONES:

1. Determina **el tiempo** en que realizarás los siguientes ejercicios.

Tiempo: 30 segundos, un minuto, dos minutos.

2. Determina **la intensidad** en que realizarás los siguientes ejercicios.

Intensidad: lento, mediano o rápido.

3. Determina **la frecuencia** en que realizarás los siguientes ejercicios.

Frecuencia: Un día, dos días, tres días, cuatro días, etc.

4. Escribe la tabla que se muestra como ejemplo, y registra en tu cuaderno las actividades que realices. A modo de ejemplo, y debido a las circunstancias que nos encontramos te sugiero algunos ejercicios: Caminar, trotar o correr en el lugar, sentadillas, flexo extensiones de brazos, abdominales y/o dorsales.

Días	Tiempo:	Intensidad	Tipo de ejercicio.
1.-			
2.-			
3.-			
4.-			
5.-			

Registra en tu cuaderno la experiencia de trabajo. No olvides agregar la fecha.