



GUIA DE APRENDIZAJE - ENTRENAMIENTO

Nombre:	Fecha: 06 al 09 de abril 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.	

Antes te recomiendo un pequeño calentamiento general de cardio vascular, movilidad articular y flexibilidad de al menos 10 minutos. Y apóyate con este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sg9lggzWMno>

Intensidad: lento, mediano o rápido. tu elegirás la intensidad del trabajo y la colocaras en el lugar y día que corresponda. Yo te doy la inicial (rápido) Frecuencia: Un día, dos días, tres días, cuatro días, etc.

Recuerda anotar los latidos por minuto de tu corazón al finalizar la tarea.

A modo de ejemplo, y debido a las circunstancias que nos encontramos te sugiero algunos ejercicios: trotar o correr en el lugar.

Días.	Tiempo:	Intensidad	Tipo de ejercicio.	Pulso cardiaco en un minuto. (latidos)
1.-	1 min.	Rápido.	Correr en el Lugar	
2.-	2 min.		Correr en el Lugar	
3.-	3 min.		Correr en el Lugar	
4.-	4 min.		Correr en el Lugar	
5.-			Correr en el Lugar	

Cuéntame tu experiencia con este trabajo y cuáles son los músculos que trabajan en el movimiento

Contestando en tu cuaderno.