



### GUIA DE APRENDIZAJE - EJERCICIOS

Nombre:	Fecha: 30/03 al 03/04 del 2020.	Curso: 8ºA
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 y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	
Indicador(es):	Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física	

1.- Completa la siguiente tabla, con ejercicios que se puedan realizar para mejorar cada componente de la condición física. Todos los trabajos son dentro de casa.

Componentes	Ejercicios	Tiempo	Días trabajados				
			Lunes	Martes	Mier	Jueves	Viernes
Resistencia Cardiovascular	Caminar						
	Trotar						
	Correr.						
Fuerza Muscular	Sentadillas						
	Flexo-extensiones de brazos.						
Flexibilidad	Elongación de pierna						