



GUIA DE APRENDIZAJE - EJERCICIOS

Nombre:	Fecha: 06 al 09 de abril 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, marcando con una (X) las actividades realizadas y los días trabajados en mejorar la condición física. Todos los trabajos son dentro de casa y en el lugar. Pausa completa entre cada ejercicio. Calentamiento previo antes de cada sesión puedes usar como guía el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>

Componentes	Ejercicios	Tiempo	Días trabajados L-M-M-J-V				
Resistencia Cardiovascular, en el lugar.	Caminar	2 minutos					
	Trotar	1 minuto					
	Correr.	30 s					
Fuerza Muscular	Sentadillas	30 s					
	Flexo-extensiones de brazos.	30 s					
Flexibilidad	Elongación de piernas	30 s					

ACTIVIDAD FÍSICA ES TODO LO QUE PRODUCE GASTO ENERGÉTICO.