



Educación Física guía N° 11

Profesores Laura Toro y Adolfo Morales

7mos básicos

Periodo del 02 al 09 de octubre

OA3: 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).

indicadores : Practican habitualmente actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

Objetivo de la clase: Reafirman conocimientos de conceptos sobre actividad física y vida saludable.

OAT: Perseverar en la practica de actividad física, ganandole a las limitaciones que provoca la pandemia que vivimos en la actualidad.

Actividad N°11:

Responder el siguiente cuestionario.

- 1) ¿Cuál es el rango normal saludable de frecuencia cardiaca en reposo?
- 2) Según lo visto en clases ¿dónde se mide la frecuencia cardiaca?
- 3) ¿Cuál es la importancia del calentamiento antes de realizar ejercicio físico?
- 4) ¿Cuál es la importancia de la elongación después de realizar ejercicio físico?
- 5) ¿Cuál es el rango normal de un bebe recién nacido?