



Centro Educacional de Adultos El Monte  
RBD 16.857-2  
[www.escueladeadultoselmonte.cl](http://www.escueladeadultoselmonte.cl)  
E-mail: [contactoelmonte@gmail.com](mailto:contactoelmonte@gmail.com)  
942294704

---

Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

**CURSOS:** Primeros A, B

## TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b> Primeros A,B	<b>Guía Nº 13</b>
<b>Fecha de Entrega:</b> julio 2020	<b>Formato de entrega:</b> Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
<b>Unidad:</b> Trabajo individual y en equipo	<b>OA:</b> Demostrar y asumir un entrenamiento aeróbico conveniente para por su salud, buscando mejorar su condición física.	

### TEMAS PARA INVESTIGAR

Realizar al menos 30 minutos diarios de trabajo aeróbicos por 5 días seguidos.

Al inicio y término de la actividad física se deben de considerar algunos aspectos fundamentales que debes anotar en tu cuaderno por cada día de trabajo.

- 1.- Nombrar que tipo de ejercicio aeróbico vas a desarrollar
- 2.- Mencionar que tipo de implementación vas a ocupar
- 3.- Pulsación basal al inicio del ejercicio y Pulsación al término.
- 4.- Comentar después del ejercicio diario cómo te sientes
- 5.- Anotar en tu cuaderno la fecha, hora y día del ejercicio.