



Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

**CURSOS:** Segundos A, B

## TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

| GUÍA DE TRABAJO  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| <b>Nombre:</b>   | <b>Curso:</b> Segundos 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> Deporte y actividades de expresión motriz | <b>OA:</b> Conocimiento sobre los beneficios que aporta realizar una actividad física en su vida futura.                  |                   |

### TEMAS PARA INVESTIGAR

Realizar al menos 45 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.



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

---