



Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

CURSOS: Primeros A, B

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Primeros A,B	Guía Nº 14
Fecha de Entrega: julio 2020	Formato de entrega: Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
Unidad: Trabajo individual y en equipo	OA: Demostrar y asumir un entrenamiento aeróbico conveniente para por su salud, buscando mejorar su condición física.	

TEMAS PARA INVESTIGAR

Anotar en tu cuaderno todas las actividades físicas que desarrollas de forma cotidiana por seis días seguidos, desde que te levantas hasta que te acuestas, (ejemplo: el levantarte ya es una actividad física, el caminar, subir y bajar escalas, cargar bolsas, etc.). Una vez anotado en tu cuaderno, éstas las vas a clasificar en tres grupos; aeróbicas, fuerza, sedentarismo.

Aeróbicas	Fuerza	Sedentarismo