

<b>ASIGNATURA</b>	Educación física	<b>NIVEL</b>	7º básico
<b>UNIDAD</b>	Vida activa y saludable	<b>OA Nº 1</b>	Desarrollar la resistencia cardivacular y cualidades físicas en la frecuencia cardiaca
<b>OBJETIVO DE LA GUIA.</b>	Reconocer la frecuencia cardiaca	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	Controlar la frecuencia cardiaca Clasificar las actividades en moderadas o vigorosas de acuerdo a la cualidad física

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.</b>	<b>GUARDA ORDENADAMENTE LAS GUÍAS EN UNA CARPETA</b> Lee atentamente y responde las siguientes preguntas
---	---

GUIA Nº3	FECHA: 30 de marzo	NOMBRE DE LA GUIA	Resistencia cardiovascular
<p>Responde las siguientes preguntas:</p> <p>1.-¿Qué es resistencia cardiovascular?</p> <hr/> <hr/> <hr/>			
<p>2.-Explica la clasificación de la resistencia cardiovascular corta,media y larga</p> <p>Corta: _____</p> <hr/> <p>Media: _____</p> <hr/> <p>Larga: _____</p> <hr/>			
<p>3.-¿Para que sirve la tabla de Grosser? Explica con tus propias palabras</p> <hr/> <hr/> <hr/>			
<p>4.-¿Qué le recomendarías a una persona sedentaria( condición física baja) que por este contingencia nacional del covid 19, quiere empezar a hacer actividad física? Basate en la guía nº1</p> <hr/> <hr/> <hr/>			
<p>5.- Explica que son las actividades aeróbicas y las Actividades anaeróbicas</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
<p>6.-¿Qué es la frecuencia cardiaca?</p>			

---

---

---

**7.- Explica con tus palabras como se mide el ritmo cardiaco**

---

---

---

---

---