

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

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	GUARDA ORDENADAMENTE LAS GUÍAS EN UNA CARPETA 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/> <hr/> <p>Larga: _____</p> <hr/> <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/> <hr/>			
<p>5.- Explica que son las actividades aeróbicas y las Actividades anaeróbicas</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
<p>6.-¿Qué es la frecuencia cardiaca?</p>			

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