

Educación Física 2° medio / Unidad 3 / OA 3 / Actividad 2

2. Principios de entrenamiento y condición física

Las y los alumnos trotan durante 20 minutos. Antes de comenzar, miden su frecuencia cardiaca; vuelven a hacerlo al finalizar y al cabo de 1, 3 y 5 minutos. Luego grafican sus resultados, los comparan con otros compañeros u otras compañeras y explican por qué existen diferencias.

® Ciencias Naturales OA H de 2° medio

Ficha de control de frecuencia cardiaca					
Nombre		Edad	Mes		Curso
Fecha	Reposo	Durante la recuperación			
		Al concluir la actividad	Al cabo de 1 minuto	Al cabo de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos