

## Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA3 / Actividad 1

### Resistencia cardiovascular

Los estudiantes se ubican en parejas, a una distancia de unos dos metros, detrás de una línea establecida por el docente; conviene intentar que todos trabajen a la vez. A la señal del profesor, deben realizar salidas a distancias de 20 a 30 metros (la distancia se puede ajustar según la realidad del espacio), debiendo regresar al punto de inicio por medio de una caminata rápida. Es importante respetar las características físicas del grupo. Pueden realizar distintos tipos de salidas. Luego responden preguntas relacionadas, como ¿qué tipo de actividad física estás realizando?, ¿cuáles son los valores de frecuencia cardíaca que debes tener para trabajar entre un 50% y 60% de intensidad?

