Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 3 / OA3 / Actividad 5

1. Según el siguiente cuadro, las y los estudiantes elaboran una planificación semanal para correr. Tras haberlo completado, responden preguntas como: ¿cuál fue la intensidad mayor que logré en este trabajo? ¿Cómo respondió mi corazón frente a este esfuerzo?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Planificación semanal de ejercicio | | | | |
| Día | Tiempo  (min) | Intensidad  (%) | Frecuencia cardiaca de ejercicio  (lat/min) | Índice de percepción de esfuerzo  (IPE) |
| Lunes |  |  |  |  |
| Martes |  |  |  |  |
| Miércoles |  |  |  |  |
| Jueves |  |  |  |  |
| Viernes |  |  |  |  |

**® Matemática OA 10 de 1° medio**

|  |
| --- |
| **Observaciones a la o el docente**  Es indispensable permitir la recuperación total de cada estudiante antes de iniciar la siguiente repetición. Asimismo, para evaluar los progresos, es importante llevar registros de los tiempos empleados en este trabajo; lo pueden hacer aquellos o aquellas estudiantes que no participan en la práctica ese día, entregando los resultados al profesor o la profesora en un informe computacional.  Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se espera que las y los estudiantes asuman roles y responsabilidades para potenciar el trabajo en equipo, colaborar con otros, aceptar consejos y críticas. (OA A) |