

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA4;5/ Actividad 4

Promoción y hábitos de una vida activa saludable

Los estudiantes elaboran y ejecutan un plan de entrenamiento cardiovascular. Deben recorrer tres kilómetros al menos cuatro veces por semana durante un mes, a una frecuencia cardiaca de entre 50% y 75%, según la fórmula de Karvonen. Tienen que registrar el tiempo que demoran en la ejecución, el promedio de la frecuencia cardiaca y su índice de percepción de esfuerzo. Al completar el mes, grafican sus resultados y verifican si, al recorrer la distancia establecida, disminuyeron los tiempos, su frecuencia cardiaca y su percepción de esfuerzo.

° Matemática OA 4 de 7° Básico

Registro personal de actividad física				
Indicadores	Semana 1			
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Frecuencia cardiaca (lat. /min.)				
Tiempo que demoró en recorrer los tres kilómetros (min.)				
Índice de percepción de esfuerzo (IPE)				