

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

5. 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 1º 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)