



Fundación Educacional Musical La Serena
Escuela Experimental de Música "Jorge Peña Hen"
La Serena

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICO
Actividad N°1: Guía de aprendizaje

NOMBRE	
CURSO	

OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

I. Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la frecuencia cardiaca?
2. ¿Qué es fuerza muscular?
3. ¿Cómo desarrollamos la resistencia cardiovascular?



Fundación Educacional Musical La Serena
Escuela Experimental de Música "Jorge Peña Hen"
La Serena

II. Defina los siguientes conceptos

Velocidad	Intensidad	Frecuencia	Flexibilidad

