



Colegio Isabel Riquelme
Unidad Técnica Pedagógica

GULA N° 8 RETROALIMENTACIÓN

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5° - 6° - 7° - 8°

Docente: Mauricio Miranda Araya

Semana: Del 1 al 5 JUNIO

➤ Objetivo de la Clase: Retroalimentar Contenido Acondicionamiento Físico

Guía semana del 18 al 20 de Mayo

1.- ¿Qué es la frecuencia Cardíaca?

▶ Es el ritmo, velocidad o cantidad de cantidad de latidos de nuestro corazón, por minuto.

De acuerdo a la Imagen 2.-

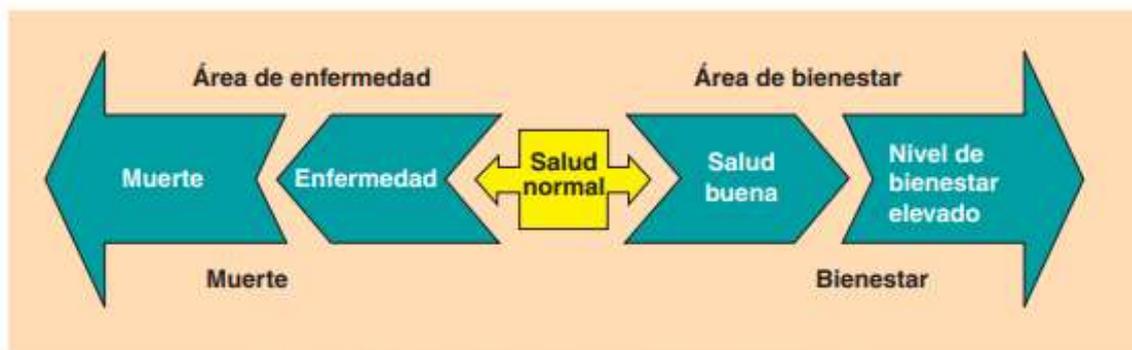


Figura 1. El desarrollo continuo de la salud y el bienestar.

De acuerdo al ppt, la imagen En cual área clasificarías tu estado de salud Cardíaca

Respuesta Individual (Personal)

3.- ¿Por qué?

Respuesta Individual (Personal)



Guía semana del 25 al 29 de Mayo

1.- ¿Cuál es el nombre del ejercicio que se muestra en la imagen?



Ejercicio del tronco

2.- Al realizar el Cruch Abdominal, ¿Cual crees que es la parte de tu cuerpo que sufre mayor exigencia al realizarlo?



La zona del tronco
Principalmente abdomen.

3.- ¿Cual de los ejercicios te costo realizar? ¿Por qué?

Respuesta Personal

Todos hacemos la comunidad educativa, ante cualquier pregunta, estoy siempre dispuesto a ayudar.