

**PROFRSORA- ANA GRETTEL ETCHEVERRY**

**MATERIA- EDUCACIÓN FÍSICA**

**AÑO- 5° 1°**

**PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA**

**Eje-** Corporeidad y motricidad

**Núcleo-** Constitución corporal

**Capacidades condicionales-** La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo.

**Trabajo de investigación**

1 Concepto de aeróbico y anaeróbico

2 Diferencias entre resistencia aeróbica y anaeróbica

3 Resistencia cardiovascular. Objetivos de la resistencia cardiovascular y respiratoria

4 Beneficios del entrenamiento aeróbico.

5 Qué tipo de ejercicios realizarías para trabajar la resistencia aeróbica. Ejemplificar.

6 Qué es la frecuencia cardíaca (F.C.). Bradicardia y taquicardia. Explicar

7 Concepto de Rango aeróbico. De qué forma se puede obtener el rango aeróbico personalizado.

8 Concepto de pulso. Cómo, dónde y cuándo tomarlo.

anagretelcheverry@hotmail.com

WhatsApp 2241 681354