



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

*Colegio Experimental Paraguay - Brasil*  
*Comandante Gamarra y Gobernador Irala (Itápytapunta)*  
*Teléfonos: 423315 - 423320 - Fax: 425888*  
*E-mail: colegio@cepb.una.py*  
*Asunción - Paraguay*

---



**CURSO:** 7º

**SECCIÓN:** A y B

**ASIGNATURA:** Ed. Física

**UNIDAD:** Condición Física y Salud

**CAPACIDADES:**

- Conoce una sesión de actividad física o entrenamiento
- Analiza los tipos de resistencias orgánicas

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR:**

1. Entrenamiento: concepto, partes, frecuencia cardiaca.
2. Concepto, tipos de resistencias orgánicas: aeróbica y anaeróbica

**FORMATO DE ENTREGA:** carpeta individual con caratula y desarrollo del tema

**FECHA DE ENTREGA:** 26 de marzo de 2020

**INDICADORES DE EVALUACIÓN:**

1. Entrega el trabajo en el tiempo establecido
2. Investiga en forma completa el tema seleccionado
3. Utiliza apoyo visual en coincidencia con el tema