



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