****

Ellen College Maipú

Teléfono: 225323256/ República # 2375, Maipú.

**Asignatura: Educación Física y Salud.**

**Curso = III Medio A.**

**Trabajo N° 1: “Resistencia Cardiovascular”**

**Inicio.**

**Unidad 0. Resistencia Cardiovascular.**

Modulo Teórico. Lectura.

El objetivo de la clase será la lectura de un documento (en internet); el cual habla sobre el sistema cardiovascular, de los múltiples beneficios de la práctica regular de actividad física y la forma de conocer la frecuencia cardíaca, medirla e interpretarla.

**Desarrollo**

Leer el documento en formato web.

* Comprender, sintetizar y analizar los aspectos principales del texto (beneficios de la actividad física, intensidad del entrenamiento y como medir la frecuencia o pulso cardíaco e interpretarlo.

**Ejercite su corazón**= <http://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000763.htm>



**Cierre.**

*Al final de la sesión se espera que el estudiante sea capaz de:*

1. Reconocer principales beneficios de la actividad física a **nivel cardíaco y en el cuerpo**.

2. Saber tomar correctamente su propio pulso e interpretarlo.