

FICHA DE TRABAJO II

SECUNDARIA 1º

OBJETIVO

Identificar los elementos de la condición física y participar en actividades motrices, recreativas y juegos tradicionales para mejorar la salud

Actividades:

- 1.-Realiza una breve investigación sobre los juegos tradicionales.
- 2.-Identifica 3 juegos de ellos, que te sean interesantes y realiza una breve ficha que los describa.
- 3.-Compártelos con tres de tus compañeros vía redes sociales.
- 4.-Practícalos con tu familia.
- 5.-Realiza una breve investigación para contestar la siguiente pregunta:

¿Cuál es el rango ideal de la frecuencia cardíaca (FC) durante la actividad física, para favorecer la salud en general?.

- 2.-Identifica cuál es tu Frecuencia Cardíaca en estado de reposo. Para lo anterior podrás identificarla con tus dedos índice y medio, a nivel de la arteria carótida (en el cuello).
- 3.-De acuerdo a ese rango anterior, practica los juegos tradicionales. que previamente diseñaste e identifical tu FC.

Nota

Enviarlo al correo jjrh64fut@hotmail.com tienes hasta el día 28 de abril.