

Actividad 4: Semana 27 de abril
«Habilidades Motoras Combinadas»

Objetivo:

- Reconocer y aplicar las habilidades motoras combinadas, a través de variados circuitos elaborados con materiales de uso doméstico.
- Medir y registrar la frecuencia cardiaca de reposo y de trabajo.

Instrucciones:

- 1.- Registra el objetivo de esta clase en tu cuaderno.
- 2.- Primero que todo ubica tus pulsaciones y mide la FC reposo (registra en tabla)
- 3.- Prepara y organiza el material con el que dispones en casa, para elaborar un circuito de habilidades motoras combinadas.
- 4.- Considera el espacio con el que dispones y tomar precauciones para evitar accidentes.
- 5.- Siguiendo las indicaciones del presente powerpoint, elabora tu circuito para practicar y ejecutar habilidades motoras combinadas, durante un tiempo determinado por tí y dibújalo en tu cuaderno.
- 6.- Una vez finalizada la actividad, mide tu FC trabajo, registra en tu cuaderno al igual que en actividad 3.

***RECUERDA TOMAR LA FC EN 6 SEGUNDOS Y AGRAGAR UN CERO (TAL COMO SE DETALLA EN LA PRESENTACIÓN DE POWERPOINT)**

Días	FC r	Habilidades motoras combinadas	Tiempo de ejecución	Respuestas corporales	FC t
LUNES					
MARTES					
MIERCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SABADO					
DOMINGO					