 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUIA TEORICO PRACTICA DE EDUCACION FISICA**

**PRIMERO MEDIO**

**O.A.1:** Aplicar individualmente habilidades motrices en danzas y bailes I

**RUTINA**

* Registra tu pulso en reposo
* Continua con 5 a 7 minutos de estiramiento y elongaciones
* Durante las elongaciones practica respiración nariz-boca
* Rutina de cardio en baile entretenido o zumba durante 20 a 23 minutos continuos
* Para participar del baile debes ir a you tube y luego “baile entretenido para principiantes o avanzados”, elige tu modalidad
* Si necesitas descansar e hidratar durante el baile, registra tu pulso inmediatamente, y la pausa de recuperación de no más de 2 minutos
* Solo si la necesitas tómate una segunda pausa y vuelve a registrar tu pulso
* Registra tu pulso a penas finalice la rutina
* Finaliza con 2 a 3 minutos de estiramiento

**PROCEDIMIENTO DEL TRABAJO**

* La rutina de ejercicios debes realizar en casa (patio,dormitorio,living,comedor etc)
* Debes repetir la rutina de baile 2 a 3 veces, considerando 1 o 2 días de descanso entre cada repetición.
* La fecha de envío de las preguntas que hay a continuación es hasta el jueves 9 de abril al correo: ricardocarrascom@hotmail.com
* Recuerda que cada pregunta tiene puntaje, haz todo los ejercicios y responde todas las pregunta o lo más que puedas

**EVALUACION DEL TRABAJO**

1. Que pulso tuviste en reposo?
2. Si tomaste una o dos pausas durante el baile, que pulso tuviste?
3. Qué tipo de líquido bebiste para hidratar?
4. Elegiste baile entretenido para principiantes o avanzados?
5. Que pulso registraste inmediatamente finalizada la rutina?
6. Que músculos de tu cuerpo sentiste más cansados?
7. Emite un breve comentario de tu trabajo

**Nota:**

Por si olvidaste como se toma el pulso, recuerda que puedes sentirlo en las carótidas (cuello), radial (muñeca) o directo al corazón. El tiempo para el registro del pulso es de 6 segundos y no olvides agregar un 0 al final, ejemplo si te da 15 es igual a 150 y si te da 8 es igual a 80.