 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA TEÓRICO PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA SEGUNDO NIVEL**

**O.A.3**

Aplicar un plan de entrenamiento general para alcanzar una condición física saludable

**RUTINA**

* Ejercitar un cardio de 12 a 15 minutos que puede ser trote a ritmo propio o baile entretenido en forma continua
* Ejercitar 5 a 7 minutos de elongaciones y estiramiento
* Ejercitar un circuito de 4 estaciones que comprenden abdominales, plancha, sentadilla con salto y extensiones de brazos (dar una vuelta al circuito) finalizada la rutina ducharse.

**PROCEDIMIENTO Y EVALUACION DEL TRABAJO**

* La rutina de ejercicios que debe realizar en casa comienza con 1 o 2 minutos de elongaciones
* Finalizado los 12 a 15 minutos de baile o trote debes hidratar
* Finalizado el circuito de 4 estaciones volver a hidratar antes de la ducha
* Cada estación del circuito dura 1 minuto, excepto las sentadillas que son 45 segundos y las extensiones de brazos 40 segundos
* Para evaluar el trabajo registra tu pulso en reposo antes del cardio
* Además, debes registrar tu pulso inmediatamente finalizado el circuito
* En forma optativa puedes registrar tu pulso después del cardio

**RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:** ricardocarrascom@hotmail.com

1. ¿Qué sensación tuviste en cuerpo y mente durante y finalizado el cardio?
2. ¿Qué sentiste durante las elongaciones?
3. ¿Qué efectos tuvo en tu organismo la ejecución de las 4 estaciones del circuito?
4. Describe ¿cómo te sentiste después de la ducha?

**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 12 es igual a 120 y si te da 9 es igual a 90.