 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUIA TEORICO PRACTICA DE EDUCACION FISICA**

**TERCERO MEDIO**

**O.A.1:** Aplicar individualmente habilidades motrices en bailes en forma creativa III

**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 28 a 31 minutos continuos
* Para participar del baile debes ir a you tube y luego “baile entretenido para avanzados”
* 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 5 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
* Recuerda que cada pregunta tiene puntaje, haz todo los ejercicios y responde todas las pregunta o lo más que puedas. Envía tus respuestas al correo: ricardocarrascom@hotmail.com

**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. Que pulso registraste inmediatamente finalizada la rutina?
5. Que músculos de tu cuerpo sentiste más cansados?
6. Que sentiste durante las elongaciones?
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.