 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUIA TEORICO PRACTICA DE EDUCACION FISICA CUARTO NIVEL**

**O.A.3**

Aplicar un plan de entrenamiento personal considerando características funcionales de edad y sexo para alcanzar una condición física saludable

**RUTINA**

* Ejercitar un cardio de 18 a 22 minutos que puede ser trote a ritmo propio o baile entretenido en forma continua
* Ejercitar 7 minutos de elongaciones y estiramiento
* Ejercitar un circuito de 4 estaciones que comprenden abdominales, plancha, sentadilla con salto y extensiones de brazos (dar dos vueltas al circuito) finalizada la rutina ducharse.

**PROCEDIMIENTO Y EVALUACION DEL TRABAJO**

* La rutina de ejercicios que debe realizar en casa comienza con 2 a 3 minutos de elongaciones
* Finalizado los 18 a 22 minutos de baile o trote debes hidratar
* Finalizado la primera vuelta al circuito de 4 estaciones debes hidratar y volver a hidratar al término de la segunda vuelta y antes de la ducha
* La estación de abdominales dura 1 minuto, la estación de plancha dura 2 a 3 minutos, la estación de sentadillas con salto dura entre 50 segundos a 1 minuto y las extensiones de brazos de 50 segundos a 1 minuto
* Para evaluar el trabajo registra tu pulso en reposo antes del cardio
* Además debes registrar tu pulso inmediatamente finalizado cada circuito
* En forma optativa puedes registrar tu pulso después del cardio

**RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

1. Que sensación tuviste en cuerpo y mente durante y finalizado el cardio?
2. Que sentiste durante las elongaciones?
3. Compara las sensaciones que tuviste finalizada la primera y segunda vuelta del circuito.
4. Describe como 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.

Enviar respuestas al correo: [ricardocarrascom@hotmail.com](mailto:ricardocarrascom@hotmail.com)