 Liceo José Victorino Lastarria

 Rancagua

 “*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUIA TEORICO PRACTICA DE EDUCACION FISICA**

**CUARTO MEDIO**

Semana 5: Del 27 de Abril al 1 de Mayo

**O.A.3:** Aplicar un plan de entrenamiento personal considerando características personales que desarrollan la fuerza muscular.

 **RUTINA**

* Registra tu pulso en reposo
* Continua con 5 minutos de estiramiento y respiración nariz-boca
* Rutina de cardio en **“entrenamiento funcional “nivel 4,** de duración 16 minutos aprox.
* Para hacer el entrenamiento debes ir a you tube y luego pinchar “entrenamiento funcional nivel 4, como referencia de fondo de pantalla aparece la palabra **togogym.**
* Sigue todos los consejos del profesor
* Si necesitas descansar e hidratar durante el entrenamiento, que sea una sola vez y la pausa de 1 a 1minuto treinta, nada más.
* Registra tu pulso a penas finalice el entrenamiento funcional
* Finaliza con 2 a 3 minutos de estiramiento

 **INSTRUCCIONES**

* La rutina de entrenamiento debes realizarla en casa (patio, dormitorio,living,comedor etc.)
* Debes repetir la rutina de **2-3 veces por semana**, (día por medio)
* La rutina de 16 minutos debes hacerla antes de almuerzo o antes de la hora de once.
* **La fecha de envío de las respuestas es** al correo ricardocarrascom@hotmail.com
* Si te ayuda escuchar música mientras entrenas, puedes hacerlo.
* Si tu condición física no es buena, pasa al nivel inferior.
* Para ello debes utilizar el mismo método ingresando a you tube
* El entrenamiento de nivel 2 ( 23 minutos),nivel 3 (18 minutos) y nivel 4 (16 minutos), tienen intensidad más elevada que el nivel 1

 **EVALUACION DEL TRABAJO**

1. Que pulso tuviste en reposo? (al comienzo) y al final del entrenamiento.
2. Según el entrenamiento que hiciste que objetivos tienen los 2 primeros ejercicios?
3. Describe en que minuto se produjo el ejercicio que más te gusto y porque?
4. Describe en que minuto se produjo el ejercicio que menos te gusto y porque?
5. Que entrenamiento funcional hiciste? ( nivel 1, nivel 2,3 o 4)
6. De acuerdo a tu entrenamiento cual es el último ejercicio que hizo el profesor o profesora?
7. Emite un breve comentario del video

**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.