 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA TEÓRICO PRÁCTICA N° 7 DE EDUCACIÓN FÍSICA CUARTO NIVEL**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**O.A.3:** Aplicar un plan de entrenamiento para alcanzar una condición física saludable, desarrollando fuerza muscular.

SEMANA: LUNES 11 AL VIERNES 15 DE MAYO DE 20202

**RUTINA**

* Registra tu pulso en reposo
* Continua con 5 minutos de estiramiento y respiración nariz-boca
* Rutina de fuerza en entrenamiento **“tabata work out x cuatro”**.
* Para hacer el entrenamiento debes ir a you tube y luego pinchar “tabata work out x cuatro”**.**
* Cada ejercicio se repite durante 20 segundos
* En cada ejercicio pone énfasis en la técnica correcta de piernas-brazos-manos y pies, que presentan los alumnos del “video”.
* Registra tu pulso a penas finalice el entrenamiento.
* Finaliza con 2 a 3 minutos de estiramiento, luego ducharse.

**INSTRUCCIONES**

* La rutina de entrenamiento debes realizarla en casa (patio, dormitorio, living, comedor etc.)
* Hidrata 10 minutos antes de empezar y al finalizar el entrenamiento
* Debes repetir la rutina de **2 veces por semana**, (día por medio)
* El entrenamiento dura 17 minutos y debes hacerla antes de almuerzo o antes de la hora de once.
* Haz los ejercicios tal cual los ves o a tu ritmo propio.
* Entre cambio de ejercicios respira nariz-boca.
* Si algún ejercicio no lo puedes hacer, reemplázalo por otro de tu gusto
* **El envío de las respuestas es** al correo [ricardocarrascom@hotmail.com](mailto:ricardocarrascom@hotmail.com)

**EVALUACIÓN DEL TRABAJO**

1. ¿Qué 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. ¿Qué ejercicio te gusto más y por qué?
4. ¿Qué ejercicio te gusto menos y por qué?
5. ¿Cuántas veces hiciste este entrenamiento en la semana?
6. ¿De acuerdo al entrenamiento tabata cual es el último ejercicio que hiciste?
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.