 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres



|  |
| --- |
| **Nombre:** |
| **Curso**: 2º Medio |

|  |
| --- |
| **Objetivo:**  **(OA3): Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condicion fisica saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad** |

|  |
| --- |
| En èste tiempo que se encuentran trabajando desde sus casas, es importante que cuiden de su salud, realizando ejercicios utilizando el propio peso corporal y anotando lo que sucede en su organismo al realizar trabajo físico. |

 **ACTIVIDAD**: A continuación, deberás realizar los siguientes

ejercicios 3 veces por semana por 30 minutos y anotar

tu Frecuencia cardiaca en reposo, al inicio de tu trabajo,

al termino y a los 3 minutos de descanso, luego debes

responder las preguntas que al final se entregan.

**Los ejercicios puedes alternarlos en 15 minutos cada uno, 10 minutos, o 5**

**minutos por cada ejercicio, lo importante es anotarlo en la tabla adjunta,**

**(2 semanas de trabajo), no olvides hidratarte y realizar elongación antes y después**

**de trabajar.**

    

Abdominales sentadilla burpees plancha escalada

Y salto

 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana 1 | Frecuencia cardiaca reposo | Ejercicio  y  Tiempo | Frecuencia Cardiaca Inicio | Ejercicio 2 y tiempo | Ejercicio 3 y Tiempo | Ejercicio 4 y Tiempo | Ejercicio 5 y Tiempo | Frecuencia Cardiaca al termino |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Preguntas:



**1.- Que cambios notaste al comenzar la rutina de ejercicios?**

**2.- Que fue pasando con tu Frecuencia Cardiaca? Explica con tus propias palabras**

**3.- Que sucedió con tu musculatura trabajada al otro día? Explica que sucedió y por qué crees tú.**

**4.-Sentiste sed? ¿A qué se debe? Explica con tus propias palabras**

