 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres



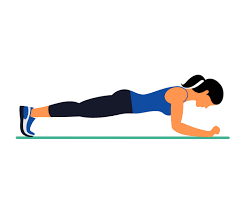
|  |
| --- |
| **Nombre:** |
| **Curso**: 3º Medio |

|  |
| --- |
| **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. |



**Actividades:** En tu casa deberás realizar durante dos semanas y día por medio el siguiente entrenamiento de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, anotando la cantidad de tiempo que le asignaras a cada ejercicio según tu interés, pero cumpliendo en total los 30 minutos de trabajo, además de anotar la frecuencia cardiaca en reposo, luego del ejercicio (30 Minutos) y después de 2 minutos de recuperación, a continuación, debes responder las preguntas dadas. **No olvides, hidratarte y elongar antes y después de los ejercicios.**

****     

 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana 1 | Fc. Reposo | Tiempo y Ejercicio | Tiempo y Ejercicio | Tiempo y Ejercicio | Tiempo y Ejercicio | Tiempo y Ejercicio | Tiempo y Ejercicio | Fc  Final | Fc  Despues de 3 mn. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



**Preguntas.**

1.- Que fue lo que mas te costo en los primeros dias de trabajo? Por que?

2.- Que sucedió a tu musculatura luego de terminar el primer dia de trabajo? Explica.

3.- Los ejercicios de las extremidades inferiores fueron mas faciles o mas dificiles que los de miembros superiores? Fundamenta tu respuesta.

4.-La sudoracion en el ejercicio a que se debe? Explica tu respuesta.

5.-Por que aumenta la frecuencia Cardiaca , explica tu respuesta.

