



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
"A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL"
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Guía de Aprendizaje Unidad I: Habilidades Motrices Básicas.

Tarea:

Actividades: Deben resolver las siguientes preguntas y traspasar a su cuaderno.

1. Responde a las siguientes preguntas:

a) ¿Crees que es necesario realizar actividad física durante esta pandemia? ¿Por qué?

b) ¿Crees tú que barrer, limpiar tu pieza, ordenar tu casa, se considere como actividad física? Fundamenta tu respuesta.

c) ¿Cómo podríamos mejorar nuestra actividad física permaneciendo en casa y respetando la cuarentena nacional?

2. Observa la imagen y copia tal cual el recuadro a tu cuaderno.

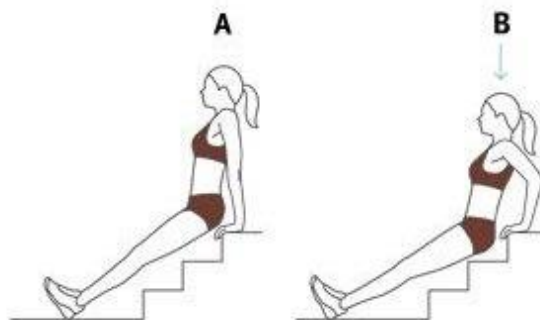
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR					
TIEMPO	Frecuencia cardiaca (lat/min.)				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Reposo					
5 minutos					
10 minutos					
15 minutos					
20 minutos					
Recuperación de 5 minutos					

Instrucciones:

- Elaborar un plan de entrenamiento durante toda la semana comenzando el día lunes 30 de marzo y terminando el día viernes 03 de abril
- Cada alumno deberá seguir el orden de los ejercicios a elección, de los cuales te presento a continuación y deberás hacerlos en un tiempo total de 20 minutos. TU CONTROLAS TU TIEMPO.

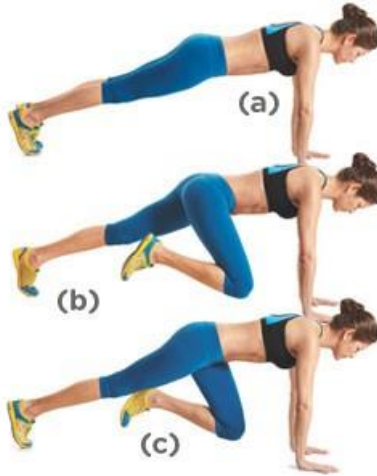
Ejercicio 1: Tríceps (ejercicio lo pueden hacer con una silla, en la escalera, etc)

Consiste en apoyar las manos en la superficie (silla, escalera) y los pies en el suelo. Luego flexionar y estirar los codos.



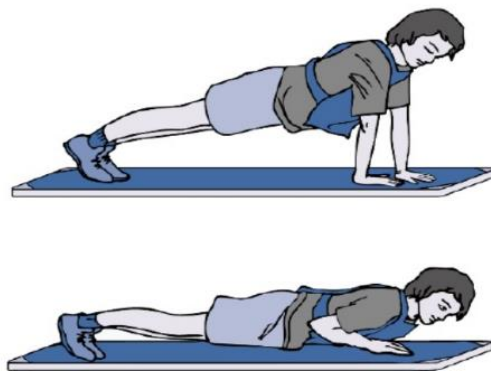
Ejercicio 2: Escalador

Consiste en apoyar manos y pies en el suelo. Luego deberás llevar una pierna (rodilla) hacia el abdomen y cambiar alternadamente como si estuvieras trotando.



Ejercicio 3: Flexión y extensión de codos. (flexiones de brazos)

Consiste en colocar manos y pies en el suelo, en posición plancha (estirado). Comienzas flexionando los codos y luego extendiendo, es decir, bajar y subir con los brazos.



Ejercicio 4: Posición Plancha.

Consiste en colocar manos y pies en el suelo, en posición plancha (estirado). Resistir el máximo de tiempo en esa posición. Es un ejercicio de mantención.



- Anota tu frecuencia cardíaca en el recuadro de la siguiente manera:

EJEMPLO:

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR					
TIEMPO	Frecuencia cardíaca (lat/min.)				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Reposo	70	60	70	70	80
5 minutos	90				
10 minutos	100				
15 minutos	120				
20 minutos	130				
Recuperación de 5 minutos	80				

IMPORTANTE

Debes considerar tomarte el pulso o frecuencia cardíaca en REPOSO (antes de comenzar el ejercicio) y luego ir anotando tu pulso a los 5, 10, 15 y 20 minutos. Al finalizar el ejercicio deberás tomar nuevamente el pulso después de 5 minutos de descanso. PUEDES AYUDARTE CON UN FAMILIAR.