



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
“A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL”  
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

**Guía de Aprendizaje Unidad I: Dominando Los Deportes Individuales.**

**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.

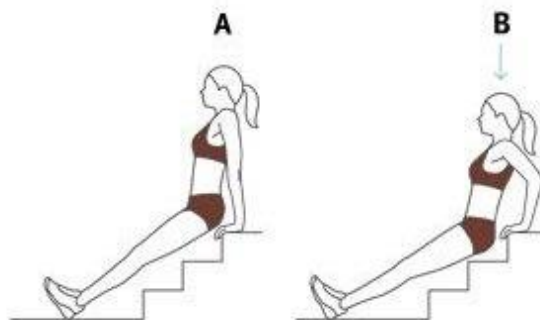
PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR					
TIEMPO	Frecuencia cardiaca (lat/min.)				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Reposo					
5 minutos					
10 minutos					
15 minutos					
20 minutos					
Recuperación de 5 minutos					

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.

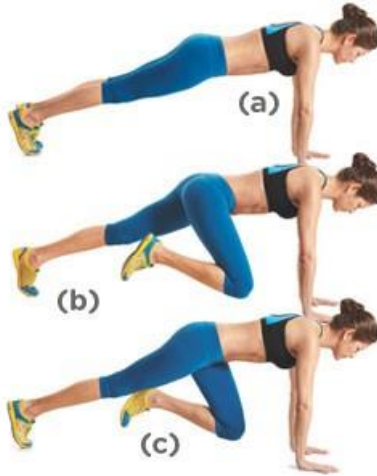
**Ejercicio 1: Tríceps (ejercicio lo pueden hacer con una silla, en la escalera, etc)**

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



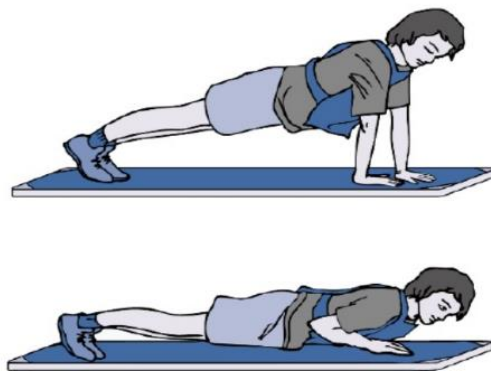
## Ejercicio 2: Escalador

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.