



GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 3 CUARTOS MEDIOS 2020

UNIDAD: N° 1 Entrenamiento de la condición física para la vida diaria.

OBJETIVO: Ejecutar una rutina de ejercicios tábata considerando las variables que influyen en el desarrollo de la condición física.

CONSIDERACIONES PARA COMENZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS:

- 1.- Buscar un espacio físico no público (patio, terraza, balcón, pieza grande, etc.)
- 2.- El lugar que usted elija, considere estar solo o con otra persona con espacio prudente de dos metros de distancia.
- 3.- Preocúpese de abrir ventanas, puertas y que se produzca una buena ventilación.
- 4.- En lugar que usted haga la rutina de ejercicios físicos, preocúpese que no hayan adultos mayores.
- 5.- Usar ropa deportiva adecuada.
- 6.- Calentar moviendo las articulaciones, mover los diferentes segmentos del cuerpo y elongar un tiempo mínimo de 10 minutos.
- 7.- Tómese el pulso antes de comenzar el calentamiento e inmediatamente terminada la rutina en un minuto, al terminar la rutina no debes estar sobre 160 pulsaciones por minuto, si fuese así, descansar hasta que las pulsaciones lleguen a 120 por minuto. Anota las pulsaciones de antes, inmediatamente después y después de un minuto de hacer los ejercicios.
- 8.- Comience con una rutina solamente y vea cómo se siente, considere su condición física.
- 9.- La rutina puede ser diaria si te sientes bien.
- 10.- Solo hagan la primera rutina, es una por semana; si te sienten bien puedes hacer dos. Las otras vienen después.

RUTINA FÍSICA TÁBATA A REALIZAR

https://m.facebook.com/story_fbid=3330598326954533&id=100000131943928



MEDICIÓN ESCALA DE BORG

APRECIACIÓN DE ESFUERZO

TABLA DE PULSOS

DIA	ANTES	INMEDIAT. DESPUÉS	DESPUÉS DE 1 MINUT

NOMBRE:	
CURSO:	
FECHA:	

Nota: El trabajo podrá ser considerado como evaluación al retorno de las clases presenciales.

Correo profesor: ngonzalez@sanfernandocollege.cl

Saludos cordiales y cuídate mucho.

Departamento de Educación Física.

San Fernando, 27 de Abril del 2020.-