 **SAN FERNANDO COLLEGE**

**COMPLEMENTO GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 6 CUARTOS MEDIOS 2020**

**Estimados estudiantes: considerando las peticiones de los cuartos medios, ustedes recibirán una guía cada dos semanas.**

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

**OBJETIVO:** **Ejecutar 3 rutinas de ejercicios tábata una vez por semana, 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 y si está con otra persona, use mascarilla con un 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 las rutinas 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. Regístralos en el espacio correspondiente.**

**8.- Realice 3 rutinas solamente y una vez por semana, considere su condición física.**

**9.- Solo hagan las 3 primeras rutinas (recuerden un vez por semana).**

**RUTINA FÍSICA TÁBATA A REALIZAR**

 **https://m.facebook.com/ale.castillo.7798/posts/pcb.3340599145954570/?photo\_id=3340554552625696&mds=%2Fphotos%2Fviewer%2F%3Fphotoset\_token%3Dpcb.3340599145954570%26photo%3D3340554552625696%26profileid%3D100037141000519%26source%3D48%26refid%3D52%26\_\_tn\_\_%3DEHH-R%26cached\_data%3Dfalse%26ftid%3D&mdp=1&mdf=1**



**MEDICIÓN ESCALA DE BORG**

|  |
| --- |
| **APRECIACIÓN DE ESFUERZO** |
|  |

**TABLA DE PULSOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DIA** | **ANTES** | **INMEDIAT. DESPUÉS** | **DESPUÉS DE 1 MINUT** |
| **1.-** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE:** |  |
| **CURSO:** |  |
| **FECHA:** |  |

**IMPORTANTE**

**Contestar en el siguiente link preguntas de retroalimentación de unidad 0 y 1**

**https://forms.gle/6rZkozGTbW7jE6Cf7**

**Correo profesor: ngonzalez@sanfernandocollege.cl**

**Saludos cordiales, realiza los ejercicios siempre en casa.**

**Departamento de Educación Física.**

**San Fernando, 25 de Mayo del 2020.-**