



Trabajo N°2: Educación Física y Salud

Profesor: Carlos Peralta Ibarra
Niveles: 7° y 8° año

Nombre: “Construyendo mi propio circuito de Acondicionamiento Físico”

Objetivos: - Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, para alcanzar una condición física saludable.

- Manejar conceptos básicos para la elaboración de una sesión de entrenamiento físico.

Instrucciones:

1. Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=dkGP5fExOng>
2. Selecciona 2 ejercicios del video para desarrollar cada cualidad física analizadas en el trabajo anterior (fuerza-resistencia-flexibilidad y velocidad). Es importante que consideres el espacio que tienes en casa para poder ejecutar cada uno de los ejercicios, como también tus capacidades y respuestas individuales frente a cada movimiento. Puedes también recordar y seleccionar alguno que hayamos ejecutado en clases.

3. Completa la tabla que se presenta a continuación y construye tu propio circuito de acondicionamiento físico.

4. Ejecuta tu circuito al menos 2 veces durante esta semana y anota los resultados según lo solicitado en la tabla.

Antes de comenzar, debes contabilizar tu **Frecuencia Cardíaca de Reposo** durante 1 minuto. También debes tener presente realizar un calentamiento mínimo de 5 minutos, donde deberás ejecutar ejercicios de movilidad articular y estiramientos livianos. Tampoco debes olvidar los ejercicios de vuelta a la calma, que se ejecutarán al final de la sesión; acá deberás enfatizar en elongaciones para los grupos musculares que más se utilizaron.

5. Una vez finalizada tus 2 sesiones de entrenamiento, envía tus resultados al correo: **edufisica.dreyse@gmail.com**

6. La fecha límite para enviar tu trabajo es el día viernes 02 de abril.

7. Cualquier duda o consulta puede escribirme a **edufisica.dreyse@gmail.com**

“Construyendo mi propio circuito de Acondicionamiento Físico”



Cualidad Física/ N° del ejercicio	Nombre del Ejercicio	Serie 1: 20 segundos de ejecución	Minutos de descanso	Serie 2: 30 segundos de ejecución	Minutos de descanso
<i>Ejecutar calentamiento de 5 minutos, con esto disminuirás el riesgo de lesión. Aplica lo visto en clases.</i>					
	Fuerza 1:				
Ejemplo 1	Fuerza 2:	Sentadillas	Realizado	2 minutos	Realizado
	Velocidad 1:				
Ejemplo 2	Velocidad 2:	Saltos de Cuerda	Realizado	2 minutos	Realizado
	Resistencia 1:				
	Resistencia 2:				
	Flexibilidad 1:				
	Flexibilidad 2:				
<i>Ejecuta la vuelta a la calma, para tener una buena recuperación debes realizar elongaciones de los músculos que más trabajaron durante el circuito, aplica lo visto en clases.</i>					

- Frecuencia cardiaca en reposo (antes de comenzar a ejecutar el circuito):

Mi Frecuencia Cardiaca en Reposo es de _____ pulsaciones x minuto.

**Debes contar tu cantidad de pulsaciones durante 1 minuto, o bien en 30 segundos y multiplicarla por dos.*

- Frecuencia cardiaca posterior al circuito (debe ser inmediatamente después de haber finalizado todos los ejercicios, no debes descansar antes).

Mi Frecuencia Cardiaca post- ejercicios es de _____ pulsaciones x minuto.

Esperamos contar con tu total compromiso y responsabilidad con la actividad.

Saludos. Atte

Carlos Peralta Ibarra, Profesor de Educación Física

