



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°7 – 1 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

Guía N°: 7

Nivel de trabajo: 1º Medio.

OA a trabajar: OA3.

- **OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollar fuerza muscular.

Indicadores de evaluación:

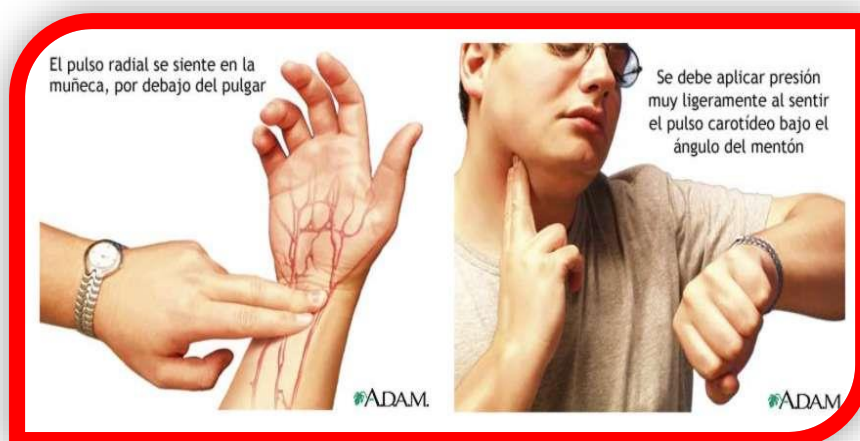
- Ejecuta rutina de entrenamiento.
- Disminuye factores de riesgo como estrés y ansiedad.
- Reconoce los beneficios de la actividad física.
- Conoce su cuerpo, como ritmo cardíaco y respiración.

Referencias:

Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa 3 veces por semana, recuerda antes de comenzar las medidas de seguridad trabajadas durante la clase.

- Antes de realizar los ejercicios realiza la secuencia de movilidad articular trabajada durante la clase.
- Cada ejercicio se repite 40 segundos.
- El tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 20 segundos.
- Se repite 3 veces la rutina.

 40 Segundos.	 40 Segundos.	 40 Segundos.
 40 Segundos.	 40 Segundos.	 40 Segundos.
 40 Segundos.	 40 Segundos.	





Frecuencia cardiaca	Intensidad del ejercicio	Tipo de capacidad
Entre 60 y 80 p.p.m	Reposo	Aeróbica
Entre 90 y 120 p.p.m	Muy baja	Aeróbica
Entre 130 y 150 p.p.m	Baja	Aeróbica
Entre 160 y 170 p.p.m	Mediana	Aeróbica
Entre 180 y 190 p.p.m	Alta	Anaeróbica
Entre 200 y 220 p.p.m	Muy alta	Anaeróbica

[Tomar frecuencia cardíaca post cada ejercicio.](#)

Musica tabata

<https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE>

link de apoyo audiovisual:

Música motivacional.

<https://www.youtube.com/watch?v=w1bzQRVHkJs>