

Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA3 / Actividad 2

2. Principios de entrenamiento y condición física

Los alumnos y las alumnas se proponen correr veinte minutos diarios. Para mantener un control del esfuerzo, deben registrar sus frecuencias cardíacas al inicio, cada cinco minutos durante el esfuerzo y a los cinco minutos de recuperación.

CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO					
MOMENTO DE EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA (LAT/MIN)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Inicio de la actividad					
A los 5 minutos					
A los 10 minutos					
A los 15 minutos					
A los 20 minutos					
En la recuperación de 5 minutos					

Al finalizar, comparan sus resultados con los de otros compañeros u otras compañeras. Además, responden preguntas como: ¿qué adaptaciones han provocado las actividades de resistencia en mi aparato cardiovascular?, ¿qué efectos se producen a nivel respiratorio? Según los resultados, ¿debo modificar el plan de entrenamiento?

® Ciencias Naturales OA D de 2° medio.

Observaciones a la o el docente

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se busca que las y los estudiantes asuman responsabilidad para mejorar su condición física y practicar actividad física de forma regular. **(OA D)**