GUIA DE TRABAJO

Asignatura: Educación Física y Salud.
Profesor: Patricio Jeldres P.
Nivel: 2° medio.
Taller deportivo: Acondicionamiento Físico
Unidad 1: Periodo básico de adaptación.
Objetivo: Mejorar condicionantes físicas: Resistencia y fuerza.
Método de trabajo: Ejecución de ejercicios y registro de Frecuencia Cardiaca (F.C)

CIRCUITO DE EJERCICIOS:

OXIGENACIÓN:

- Trote en el lugar x 1´min.

- Aperturas laterales x 1´ min.

- REPETIR 3 VECES EL CIRCUITO

MUSCULACIÓN:

Zona abdominal:

- Abdominal frontal x 20 rep.

- Abdominal Oblicuo x 20 rep.

- Plancha frontal x 30” seg.

- *Pausa x 30” seg. entre ejercicios*

- REPETIR 3 VECES EL CIRCUITO

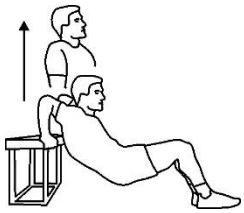
Brazos y piernas:

- Sentadilla x 20 rep.

- Flexión de brazos con apoyo de rodillas x 10 rep.

- Estocada x 10 rep. (x pierna)

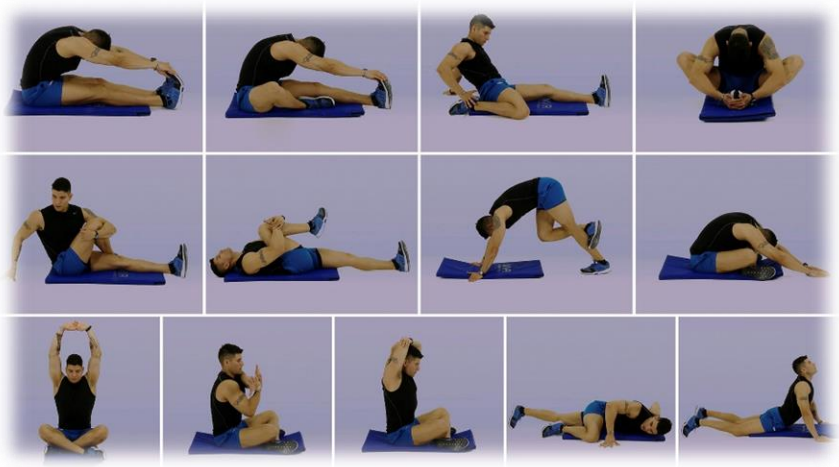
- Flexión de tríceps x 10 rep.



- *Pausa x 30" seg. entre ejercicios.*
- <u>REPETIR 3 VECES EL CIRCUITO</u>
- <u>FINALIZADO EL CIRCUITO TOMAR F.C</u>

<u>ELONGACIÓN FINAL:</u>

- Ejecutar la siguiente rutina: Cada ejercicio x 10" seg.



REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDIACA:

Técnica de registro: Durante 10” seg. contabilizar los latidos, para luego multiplicar este número por 6.

(latidos contados en 10” seg x 6 = F.C)

Ejemplo: 25 latidos x 6 = 150 de F.C

REGISTRO			
Sesión	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
F.C			

- ***IMPORTANTE:*** *Registrar F.C inmediatamente finalizada la ejecución del circuito de brazos y piernas, es decir, antes de comenzar con la elongación.*