LICEO MAXIMILINAO SALAS MARCHAT

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

**GUIA N° 02**

**CURSO**: 1ROS MEDIOS

**UNIDAD 1**

**OA:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable.

**Actividad 1:** crear una rutina de ejercicios que desarrollen la resistencia cardio vascular, basándose en la definición que se encuentra en esta guía. Para ello se sugiere elegir los ejercicios que a Ud. le parezcan fáciles de hacer y sean de su interés, debe mencionar un mínimo de 6 ejercicios y las indicaciones de estos para poder realizarlos correctamente evitando lesionarse.

**resistencia cardio vascular:** es la capacidad que tiene la sangre para llevar oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente número de sangre a cada parte del cuerpo en especial a los músculos más activos durante el ejercicio.

**Ejercicios cardio vasculares:** ejercitaciones en las que se pone en movimiento los músculos mayores del cuerpo durante un periodo prolongado.

![C:\Users\Paolita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\WE71UGQ5\heart[1].gif]()

Creando Mi Rutina Cardio

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| EJEMPLO TROTAR | C:\Users\Paolita\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\EUOBGX0Q\correr_de_la_mano[1].pngFIGURA | INDICACIONES PARA PODER REALIZARLO CORRECTAMENTE, EVITANDO LESIONARSE | OBSERVACIONES |
| Ejercicio 1 |  |  |  |
| Ejercicio 2 |  |  |  |
| Ejercicio 3 |  |  |  |
| Ejercicio 4 |  |  |  |
| Ejercicio 5 |  |  |  |
| Ejercicio 6 |  |  |  |

**Autoevaluación.**

**Marca con una X, tu apreciación en cuanto al desarrollo de tu Guia.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES** | **MUY DE ACUERDO** | **DE ACUERDO** | **EN DESACUERDO** | **MUY EN DESACUERDO** |
| Me he comprometido con el trabajo |  |  |  |  |
| Mi actitud, hacia las actividades propuestas en la guía ha sido buena |  |  |  |  |
| Me he esforzado por superar mis dificultades |  |  |  |  |
| He sido exigente conmigo mismo |  |  |  |  |
| Me siento satisfecho con el trabajo realizado |  |  |  |  |

**#NOSALGASDECASA,CUIDATE**