

Resistencia cardiovascular

1. Las y los estudiantes seleccionan algún espacio aledaño para efectuar un *fartlek* (juego de carreras a diferentes intensidades), diseñan un circuito e instalan señales que marcan distancias en metros (conos, tizas o cintas). Deben poder hacer lo siguiente:
 - Carrera lenta (5 a 10 minutos).
 - Carrera de velocidad (3 a 5 minutos).
 - Carrera de velocidad máxima (10 a 15 segundos).
 - Trote a velocidad lenta (10 a 15 segundos).
 - Carrera lenta (3 a 5 minutos).

Repiten el circuito dos o tres veces.

® Matemática OA D de 1° medio

Observaciones a la o el docente

Se sugiere permitir que los y las estudiantes se organicen para traer huinchas de medir y que ellos mismos y ellas mismas demarquen el o los sitios de trabajo. Hay que realizar esta actividad fuera de la hora de clases de Educación Física y Salud, por ejemplo, durante los recreos. Este trabajo puede ir aumentando su dificultad; para ello, el profesor o la profesora registra en una tabla los tiempos que demora cada estudiante en cubrir algunas distancias o en completar el recorrido. El objetivo de dichos registros es que cada alumno y alumna observe sus avances.