

Educación física y salud 1° medio / Unidad 1 / OA3 / Actividad 6

Principios de entrenamiento y condición física

6. Las y los estudiantes se proponen correr veinte minutos diarios durante un mes. Para mantener un control del esfuerzo, deben registrar sus frecuencias cardíacas en reposo, al inicio, cada cinco minutos durante el esfuerzo y tras cinco minutos de recuperación. Luego grafican y comparan las frecuencias cardíacas alcanzadas e identifican posibles mejoras de la práctica regular.

Plan de entrenamiento para mejorar la resistencia cardiovascular					
Tiempo	Frecuencia cardíaca (lat/min)				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Reposo					
Inicio					
5 minutos					
10 minutos					
15 minutos					
20 minutos					
Tras recuperación de 5 minutos					

Después comparan sus respectivas frecuencias cardíacas y explican cuáles variables fisiológicas pueden generar diferencias. Finalmente, proponen estrategias para mejorar su resistencia cardiovascular, como salir a trotar a una intensidad de 50% a 60% de la frecuencia cardíaca o correr 30 minutos diarios, entre otras opciones. Además, responden preguntas como la siguiente: ¿cómo pudiste llevar el control de tu pulso?

® Ciencias Naturales OA G de 1° medio.

