

Educación Física 2° medio / Unidad 2 / OA 3 / Actividad 1

1. Principios de entrenamiento y condición física

Los y las estudiantes se ubican en parejas con un cronómetro. La compañera o compañero mide la frecuencia cardíaca de reposo (P) del otro u otra y viceversa (la toma de pulsaciones se realiza durante 15 segundos y luego se multiplica por 4). Luego, de pie, con la espalda recta y manos en las caderas, efectúan 30 flexoextensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio, se toman nuevamente las pulsaciones (P1). Un minuto después, las miden nuevamente (P2). Se aplica la siguiente ecuación: $(P + P1 + P2 - 200) : 10$.

® Matemática OA H de 2° medio.

Observaciones a la o el docente

Es importante utilizar estrategias para promover que los y las estudiantes puedan seguir ejecutando estas actividades físicas y otras fuera del horario escolar.