

### **Resistencia cardiovascular**

1. Las y los estudiantes utilizan espacios aledaños al recinto educacional y realizan juegos de carreras, incorporando ejercicios de diferente carácter durante el trote (según las posibilidades que ofrezca el entorno) de la siguiente manera:
  - Trotan 400 metros a ritmo suave, movilizandolos brazos con circunducciones, estiramientos, saltos pequeños.
  - Corren 200 m distribuidos en piques de 50 m y recuperación caminando de 50 m, hasta completar los metros solicitados.
  - Trotan 200 m al 60% de su FCM, movilizandolos hombros, tronco y piernas.
  - Corren 100 m a una intensidad alta (sobre el 75% de su FCM).
  - Trotan los últimos 100 m a un esfuerzo del 50% de su FCM.

Para realizar este trabajo, los espacios de trabajo deben estar muy bien marcados.