

## Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 2 / OA3 / Actividad 5

### Principios de entrenamiento y condición física

5. Las y los estudiantes elaboran una planificación semanal de un trote en un cuadro como el siguiente. Luego responden preguntas como: ¿qué día de la semana trabajé a mayor intensidad?

Planificación semanal de un trote			
Día	Tiempo (min.)	Intensidad (%)	Frecuencia cardiaca de ejercicio (lat/min.)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Llevan a cabo su planificación, trotando según el tiempo y la intensidad planificada, y evalúan su programación para la semana siguiente.

® **Matemática OA 10 de 1º medio.**

#### Observaciones a la o el docente

Es muy importante para las alumnas y los alumnos que el profesor o la profesora se dé el tiempo necesario para revisar cada uno de los registros que le entreguen (ya sea en el cuaderno de la asignatura, en un medio virtual u otro formato) y les ofrezca una retroalimentación para que entiendan lo que ocurrió en el ámbito cardiovascular con sus frecuencias cardiacas alcanzadas. Para ello, se sugiere aplicar la fórmula de Karvonen.