

## Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA3 / Actividad 1

### 1. Principios de entrenamiento y condición física

Para realizar esta actividad se requiere un cronómetro. Los y las estudiantes se ubican en parejas y uno de ellos hace skipping durante un minuto, sin desplazarse del sitio, golpeando los glúteos con los talones y a un ritmo de dos pasos por segundo. El otro compañero o la otra compañera le mide la frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio, hasta que la frecuencia cardíaca vuelva al valor más cercano al de reposo; es decir, le toma el pulso durante 15 segundos y multiplica la cantidad de pulsaciones por 4. La valoración se efectúa de acuerdo a los siguientes parámetros:

- Excelente: retorno al pulso inicial a los 2 minutos de finalizar el ejercicio.
- Mediano: disminuyen las pulsaciones al nivel inicial entre el tercer y el cuarto minuto.
- Bajo: su recuperación no aparece hasta el cuarto minuto.
- Malo: tarda más de cinco minutos en recuperarse.

#### Observaciones a la o el docente

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se busca que las y los estudiantes asuman responsabilidad para mejorar su condición física y practicar actividad física de forma regular. **(OA D)**