

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

Resistencia cardiovascular

1. Dos parejas se ubican frente a frente. Frente a cada pareja, se traza una línea a cinco metros y otra a diez metros desde el punto de partida. A la señal, el primero o la primera corre rápidamente a tocar la primera línea, vuelve rápido a la posición inicial y sale corriendo a tocar la línea que está a diez metros. Cuando llega a la línea final, inicia la fase de recuperación y vuelve al punto de partida caminando; entonces sale el o la siguiente estudiante y hace lo mismo. La actividad dura aproximadamente 10 minutos.

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 cardíacas alcanzadas. Para ello, se sugiere aplicar la fórmula de Karvonen.