

ACTIVIDAD 3

2° AÑO

- Busca los siguientes términos que se encuentran en la tabla de abajo y completa de acuerdo a tus sensaciones, luego del ejercicio efectuado
- Ahora realiza el siguiente ejercicio:
 - . Comienza a caminar por todo el lugar que puedas dentro de casa durante 2 minutos.
 - . Ahora trota en el lugar durante 1 minuto.
 - . En forma estática mueve tus brazos en forma alternada hacia adelante y hacia atrás efectuando movimientos circulares. Durante 30 seg.
 - . Balancea tus brazos hacia adelante atrás por los lados de tu cuerpo por 30 seg.
 - . Mueve circularmente y elevando tus hombros. Durante 30 seg.
 - . Ahora mueve en forma circular y rotando tu cabeza, adelante, izquierda, atrás y hacia la derecha, por 20 seg.
 - . Comienza a trotar nuevamente en el lugar durante 1 minuto.
 - . Ahora mueve tu cintura en forma circular durante 30seg. Para ello puede ayudarte con un aro o ula ula si tienes.
 - . Mueve tus rodillas y tobillos rotándolos en forma circular por 30 seg.
 - . Vuelve a trotar ahora por 2 minutos en el lugar.
 - . Empieza a saltar suavemente con dos pies por 30 seg.
 - . Ahora toma una cuerda y comienza a saltar con ella por 1 minuto.
 - . Empieza a saltar abriendo y cerrando las piernas como si fueras una tijera por 30 seg.
 - . Vuelve a saltar con la soga por 1 min.
 - . Has estocadas hacia adelante sin saltar. Esto sería hacer un paso hacia adelante, flexionado las rodillas y bajando la cadera, y volver hacia atrás y luego hacer lo mismo sacando la otra pierna; duración 30 seg.
 - . Vuelve a saltar la soga esta vez su duración será de 2 minutos...aguanta tus puedes. Si te animas alterna o haz variaciones mientras saltas, por ejemplo: haciéndolo con un pie y luego con el otro.
 - . Para finalizar vuela a trotar suavemente durante 2 minuto y camino 1 minuto más.
 - . NO TE OLVIDES LUEGO FINALIZAR DE SIEMPRE EFECTUAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD... haz todo lo que puedas

	CONCEPTO	QUE CAMBIOS NOTASTE DURANTE EL EJERCICIO EN TU CUERPO?
Frecuencia Cardíaca		
Temperatura Corporal		
Ritmo Cardíaco		
Flujo Sanguíneo		
Contracción Muscular		
Relajación Muscular		

ACTIVIDAD N° 4

- Busca y observa en youtube el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E
- Analiza el video y luego completa el siguiente cuadro.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA ENTRADA EN CALOR?	
¿CUÁNDO O EN QUE MOMENTOS DEBEMOS HACER LA ENTRADA EN CALOR?	
¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?	
¿A NIVEL MUSCULAR EN QUE FAVORECE LA ENTRADA EN CALOR?	
¿CUÁNTO DEBE DURAR UNA ENTRADA EN CALOR?	

ACTIVIDAD N° 5

- Efectúa estos ejercicios respetando las partes y el modo de efectuarlas.
- Recuerda que estas series de ejercicios lo haremos como parte de una entrada en calor; para cierta actividad deportiva posterior; aunque es un poco prolongada en su duración. Por tal motivo elige un (1) ejercicio de la parte central.
- También puedes utilizar los otros ejercicios para entrenar o estar en actividad otro día.
- Contesta el cuadro de abajo señalando; no solo tus sensaciones o cambios corporales durante el ejercicio sino también que dificultaste encontraste y porque...

VIDEOS	PARTES
https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc	INICIAL
https://www.youtube.com/watch?v=0OLiAtvhmpo https://www.youtube.com/watch?v=htdHjdoZ_Fo https://www.youtube.com/watch?v=GbytwhsM7BA	CENTRAL
https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8	FINAL

SENSACIONES / CAMBIOS FISIOLÓGICO CORPORAL	DIFICULTADES DESDE LO FISICO MOTRIZ (MOVIMIENTO) QUE NO PUDISTE REALIZAR O TE COSTO MÁS?

