



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “Entrenamiento Rutina de 10 minutos con Frecuencia Cardíaca”

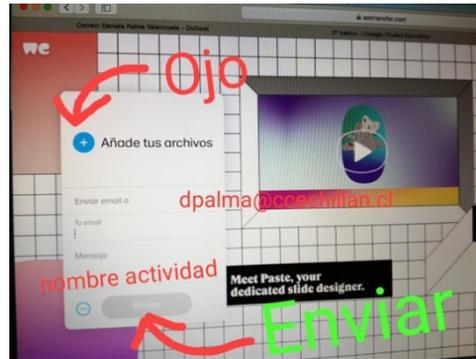
<b>Profesora:</b>	<b>Daniela Palma Valenzuela</b>		
<b>Correo:</b>	<b>dpalma@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>profesora_danielapalma</b>		
<b>Curso</b>	7º BÁSICO B	Fecha máxima de envío o entrega	<b>VIERNES 10 de Julio</b>
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• frecuencia</li><li>• intensidad</li><li>• tiempo de duración</li><li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li></ul>		
<b>Instrucciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• VER VÍDEO INFORMATIVO ADJUNTO. <a href="https://bit.ly/2ZkX7i7">https://bit.ly/2ZkX7i7</a></li><li>• Entrenamiento Rutina de 10 minutos:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Luego de realizar estos 3 ejercicios <u>seguidos</u> con una duración total de 3 minutos, viene EL DESCANSO o RECUPERACIÓN <b>por 30 segundos</b>.</li><li>2. La SERIE se repite 3 veces.</li><li>3. Si desean volver a realizar la Rutina de 10 minutos, deben tener un <b>descanso y recuperación</b> de 10 minutos.</li></ol></li><li>• Tomar Frecuencia Cardíaca ANTES y DESPUÉS de entrenar. <b>Debe aprender a buscarse el pulso.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw">https://www.youtube.com/watch?v=LE8xLeCSWvw</a></li><li>• Pueden entrenar y grabarse con alguien de la familia.</li><li>• Deben realizar la RUTINA 2 veces a la semana, nunca deben ser dos días seguidos.</li><li>• Deben entrenar 4 veces en total, durante los 15 días.</li><li>• DEBEN COMPLETAR LA PLANILLA CADA VEZ QUE ENTRENAN.</li><li>• DEBEN GRABARSE SÓLO UNA VEZ (Mínimo una SERIE de 3 MINUTOS + la toma de frecuencia cardíaca),</li><li>• Antes de grabarse deben practicar la ejecución técnica de los 3 ejercicios, y cuando se sientan seguros, se pueden grabar.</li><li>• Una vez completadas las 4 PLANILLAS y el VÍDEO, ENVIAR TODO AL CORREO <a href="mailto:dpalma@ccechillan.cl">dpalma@ccechillan.cl</a></li><li>• DUDAS Y CONSULTAS AL CORREO O INSTAGRAM <b>@profesora_danielapalma</b></li><li>• La próxima clase harán un trabajo con sus datos obtenidos.</li></ul>		



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

- En caso de **NO poder enviar el vídeo** directamente al correo, debido a que archivo (vídeo) es muy grande, se sugiere enviarlo mediante la página gratuita <https://wetransfer.com>

Siga estos consejos:



- El vídeo sólo lo verá su profesora y quedará como evidencia del trabajo realizado.
- Éxito en todo, que se diviertan y un gran abrazo 😊