|  |
| --- |
| **Clase N°2** |
| Departamento Educación Física | Nivel: Tercero Medio Electivo | Fecha:17/03/20 |
| **Objetivo**El alumno al término de este trabajo aprenda conocimientos de auto cuidado.comprender y aplicar conceptos de entrenamiento de las capacidades físicas desarrolladas en clases, para diagnosticar y planificar el entrenamiento persona**Descripción del aprendizaje:**Definiciones, clasificación e implementación del pensamiento crítico.**Correo Profesor a cargo:** Valeska mansilla vmansilla**@**liceomixto.cl**Material adjunto: No** | Puntaje Total21 | Porcentaje de nota **13.3%** |
| Puntaje Obtenido  |
|  **Instrucciones:** * Esta guía la debes desarrollar en tu hogar y traerla impresa en un portafolio.
* Trabajo individual.
* Debe investigar para responder.
* Recuerda tu peso y talla adjuntado en tu bitácora personal.
* Recuerda que debes justificar tu respuesta con desarrollo, estas deben venir con lápiz azul a pasta.

**NOTA Las guía n° 1 y n°2 n°3, n°4, N°5, N°6 tiene el valor del 13.3% cada una de un total de 40% del total de la nota final sumativa** |  Calificación  |

1. **Lee atentamente las preguntas de desarrollo justifique y argumente sus respuestas.**
2. **Encierre en un círculo la alternativa correcta a la pregunta, cada preg tiene un valor de 3 pts.**

1.- ¿Qué es el índice de masa corporal? (I.M.C.)

2.- ¿Qué es la frecuencia cardiaca? ¿Cómo se controla? y ¿Para qué sirve el control de ésta?

3.- Explica los siguientes conceptos de entrenamiento:

1. Intensidad
2. Frecuencia
3. Método

4. Completa los siguientes datos de tus mediciones antropométricas:

a.- Peso en kilogramos \_\_\_\_\_\_\_\_ b.- Estatura en metros y centímetros: \_\_\_\_\_\_\_\_

5.- Calcula tu índice de masa corporal (I.M.C.) con los datos anteriores según la siguiente fórmula matemática:

 Peso

 I.M.C.= -----------------

 2

 Estatura

6.- ¿Cuál es el 100% de tu frecuencia cardiaca según la siguiente fórmula matemática?

 220 – Edad = F. C. Max.

7.- Calcula las siguientes intensidades de entrenamiento o pulsaciones, según porcentaje de frecuencia cardiaca descrito a continuación:

60% = \_\_\_\_\_\_ 70% = \_\_\_\_\_\_ 85% = \_\_\_\_\_