|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 Total  21 | 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% = \_\_\_\_\_