 **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**NM2**



**Unidad 1:**

**“Entrenamiento de la Condición Física”.**

Los músculos más rápidos en el cuerpo humano son los que hacen que los ojos parpadeen. Pueden contraerse en menos de una centésima de segundo.

**Guía N° 6: Evaluación Formativa Condición Física**

**Objetivos:**

 - Practicar unas series de ejercicios físicos.

 - Analizar y aplicar conocimiento sobre la condición física.

.

**Actividad N° 6**

1. Mantén una rutina activa.
2. Realizar evaluación Formativa, en el siguiente link.

**Link Evaluación Formativa Condición Física**:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqAZDkINC96iHEo2FkN8OpBtd9mfq9RMNO9sEhWNbtq9EH_w/viewform?usp=sf_link>

**Visita nuestro Instagram @educacionfi**

**Ejemplo**

Una persona de 17 años realiza el siguiente entrenamiento:

* Calentamiento: 3 Kilómetros, a 140 pulsaciones por minuto (p.p.m)
* 5 series de 1.000 metros, cada una a 175 p.p.m.
* Vuelta a la calma: 2 kilómetros a 140 p.p.m.

Carga:

- La intensidad sería las pulsaciones por minuto, lo cual indica si el ejercicio es bajo, moderado o fuerte

- El volumen, en este caso sería la cantidad de kilómetros.