



Actividades
Educación Física 1° medio

Resistencia Cardiovascular.

Entrenamiento de Fartlek.

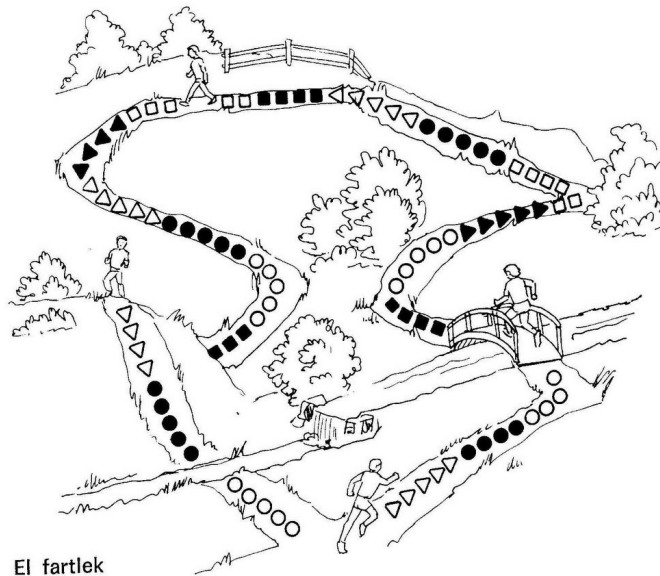
1) Lee y analiza la siguiente link.

<https://www.runtastic.com/blog/es/entrenamiento-fartlek/>

2) Realice una síntesis de lo leído.

3) Realice un circuito de fartlek, pensando como punto de partida y final su hogar. Puedes hacer un dibujo, sacar una foto satelital (google maps), u otro.

Ejemplo:



El fartlek

- | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|
| ◀ Sprint | □ Marcha | ○ Trote |
| ● Aceleración | ■ Cadencia rápida | △ Carrera lenta |

Juego de velocidad a practicar en medio natural —valle, cañada— alternando el esfuerzo intenso con el normal o medio.

La entrega de actividades, consultas, dudas, etc. Lo pueden hacer al correo electrónico efi.pehuen@gmail.com

No olvides de escribir en el asunto del correo: tu nombre y curso al que perteneces.

Atentamente Profesor Eduardo Puebla

Correo electrónico en.pehuen@gmail.com

Entrega de informe, consultas, dudas, etc.