



**NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR: 3147812832**

**CORREO: isabelrojas954@gmail.com**

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO: \_10 - 11\_\_ GRUPO: 1-2**

**NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_**

**TALLER # 4**

**TEMA: FRECUENCIA CARDIACA**

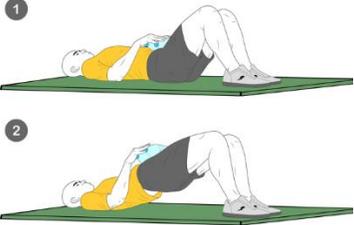
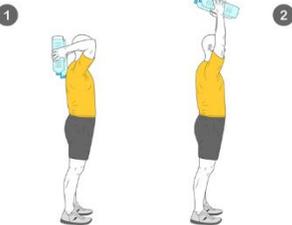
Antes de realizar los siguientes ejercicios vas a tomar tu frecuencia cardiaca de reposo (es la FC que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo), y tu frecuencia cardiaca máxima (220 – edad hombres, 225- edad mujeres); luego inicias con la realización de cada uno de los ejercicios propuestos a continuación (realiza 2 series de 15 repeticiones cada ejercicio), al finalizar cada serie vas a tomarte tu frecuencia cardiaca durante el ejercicio y lo pondrá en la siguiente tabla.

Recuerda que la frecuencia cardiaca tanto de reposo como durante el ejercicio la tomas durante 30 segundos, luego multiplicas el resultado por 2, ejemplo: 40 pulsaciones x 2: 80 pulsaciones por minuto.

F.C MAXIMA	F.C. REPOSO	F.C SESION 1	F.C. SESION 2

1. De acuerdo a los resultados obtenidos, explica como esta tu condición física en estos momentos.
2. Plantea 5 objetivos que te permitan mejorar o mantener tu condición física.
3. Envía las evidencias fotografías o video donde te observes realizando todos los ejercicios planteados y tomando las respectivas frecuencias cardiacas.

	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros con una botella a cada lado de las caderas. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Contrayendo los bíceps, doble los codos totalmente mientras exhala. Extienda los brazos para empujar las botellas hacia arriba hasta que los codos estén extendidos. Las palmas deben mirar hacia delante Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Luego regrese a la posición inicial.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Túmbese de cara al suelo coloque las pesas bajo su pecho. Las manos deben estar separadas al ancho de los hombros mientras sostiene su torso con los brazos extendidos. Coloque sus pies separados al ancho de los hombros. Aguante</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Empiece a bajar inclinando los codos hasta que su pecho casi toque las botellas mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras</p>

	<p>su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su cuerpo recto</p>	<p>exhala. Retrayendo la escápula, levante una botella hacia el lado de su pecho mientras exhala. Mientras hace el ejercicio, mueva solo el brazo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y repita con el otro brazo</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque la botella encima de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Colóquese de pie con una botella en cada mano a cada lado de sus caderas. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Levante las mancuernas por los lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.</p>
	<p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Colóquese de pie con las botellas en las manos. Debe utilizar un agarre neutro Levante las botellas justo encima de usted extendiendo sus brazos. Contraiga el suelo pélvico y el Core mientras mantiene su pecho levantado.</p>	<p><b>EJECUCIÓN:</b> Baje lentamente las botellas mancuerna justo detrás de usted doblando sus brazos mientras inhala. Regrese a la posición inicial en un movimiento fuerte mientras exhala.</p>