





















4

1 2 3

***Tomar 1 min a compañero para medir frecuencia (inicio)***

***1ra vuela:*** carrera suave toda la cancha

***2da vuelta:*** en la parte larga de la cancha carrera suave y en la parte corta fuerte

***3ra vuelta:*** en la parte larga carrera progresiva (de – a +) y en la corta suave

***4ta vuelta: CARRERA DE OBSTACULOS*** por dentro de la cancha

***1.-*** saltar conos con los pies juntos

***2.-***pasar por debajo de vallas

***3.-***correr en zigzag entre aros

***4.-***saltar con la cuerda

***Tomar 1 min a compañero para medir frecuencia (al terminar)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Registro de pulsaciones por minuto*** | | | | | |
| ***Alumno*** | ***Reposo*** | ***Durante la recuperación*** | | | |
| ***Al concluir con la actividad*** | ***Al cabo de un minuto*** | ***Al cabo de 3 minutos*** | ***Al cabo de 5 minutos*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |