



**ED.FISICA-REVISION-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA10-SEMANA11**  
**Guía de Educación física y salud 6º año A y B**  
**Profesor: Oscar Navarro Hidalgo**

|  |           |                                |
|--|-----------|--------------------------------|
| Nombre:  | Curso:    | Fecha:                         |
| Objetivo de la clase.<br>Reconocer la intensidad del ejercicio físico a través de un plan de entrenamiento incorporando la toma de la frecuencia cardiaca.   | 6 año A-B | Semana 11<br>15 al 19 de Junio |
| <b>OA 1:</b> Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 u 80 metros), superando pequeños obstáculos.<br><b>OA 6</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. Seguridad, juego limpio y liderazgo. |           |                                |

**I.- Retroalimentación.**

Queridos alumnos: Espero que hayan puesto en práctica los conceptos más descendidos que reforzamos en la guía anterior y están relacionados a las cualidades físicas, como la resistencia cardiovascular en la identificación de los grupos musculares, así también la diferencia entre los conceptos de ejercicio y actividad física que normalmente tienden a confundirse debido a que no consideramos las intensidades a trabajar.

- ¿Cómo te fue con el desafío de la semana pasada?, en esta oportunidad el Inchworm es un ejercicio de mucha presión abdominal y que al ejecutarlo te pudiste dar cuenta que dificulta poder estabilizar la cadera, si lo lograste realizar de forma correcta, te felicito ya incorporaste dominio en la estabilidad y flexibilidad de la zona media de nuestro cuerpo.

**II.- Contenido.**

**Hoy conocerás** la forma adecuada de medir la frecuencia cardiaca cuantificando la cantidad de latidos de nuestro corazón por minuto, esto te permitirá aumentar la intensidad en ejercicio, de forma moderada a vigorosa, con un mayor esfuerzo físico.

**Sigue las siguientes instrucciones:**

¿Cómo la tomaremos?  
Palpe la arteria radial con sus dedos índices y medio, que está localizada en la muñeca.

¿Cuánto tiempo?  
Medición de los latidos del corazón en un minuto, se muestra de manera matemática y óptima para reducir el tiempo de la toma de la frecuencia cardiaca

¿En qué Niveles es óptima la realización de ejercicios físicos?



| Tiempo | Dedos           | Ecuación             |
|--------|-----------------|----------------------|
| 1 min. | Índice y medial | 10 segundos x 6 = 60 |
| 1 min. | Índice y medial | 6 segundos x 10 = 60 |

| Nivel de pulsación | Intensidad de ejercicio | Rango en %                              |
|--------------------|-------------------------|---|
| 80 a 140 Lat/m.    | Ejercicio Moderada      | 50 % al 70 % de tu frecuencia cardiaca. |
| 140 a 180 Lat/m.   | ejercicio vigoroso      | 70 % al 85 % de tu frecuencia cardíaca  |



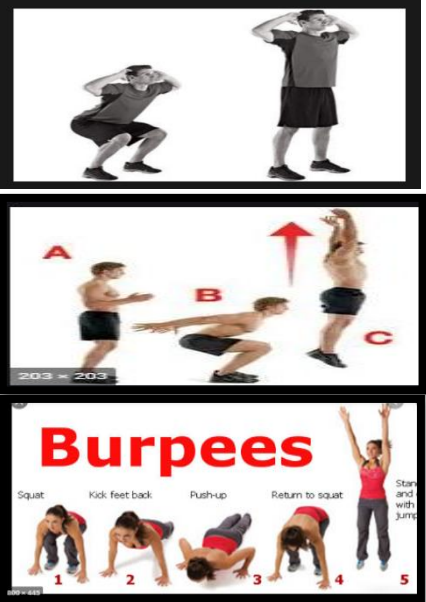
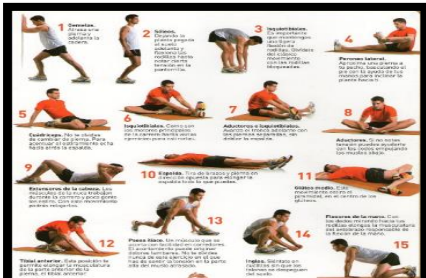
También incorporaremos normas de comportamiento seguro asociadas a los cuidados que debemos emplear en la realización de ejercicios físicos. La primera norma: es usar ropa y calzado adecuado, la segunda norma: es realizar un calentamiento de forma progresiva involucrando movimiento articular y elongación de todo tú cuerpo, la tercera norma: la correcta ejecución de cada movimiento cuidando tú cuerpo de lesión y respetando los principios de progresividad y descansos, la quinta norma: hidratarte las veces que sea necesario.

**Desafío de esta semana:** Realiza el siguiente plan de entrenamiento que se detalla a continuación, anota en tu cuaderno el registro de los ejercicios realizados.

**Instrucción de la actividad:**

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
- Revisa los ejercicios que hemos visto y preocúpate de una correcta ejecución de cada movimiento.

**Plan de entrenamiento.**

| Ejercicio  | Movimiento  | Beneficios  |
|--|---|---|
| <p><b>Calentamiento.</b></p>                            | <p>Siempre antes de comenzar un ejercicio físico es recomendable la movilidad articular ya sea de rotación, circunducción o pendulares de nuestros segmentos corporales como también la elongación.</p>   | <p>Aumento de la frecuencia cardíaca.</p> <p>La dilatación de las vías ventilatorias, mejora respiración.</p> <p>La disminución de la viscosa muscular.</p>   |
| <p><b>Fase Cardiovascular.</b></p>                     | <p><b>Piramidal Ascendente</b><br/>(Entre cada serie descansa no más de 10 segundos)</p> <p>2 Inchworm<br/>4 Inchworm<br/>6 Inchworm<br/>8 Inchworm<br/>10 Inchworm</p>   | <p>La disminución de la viscosa muscular en beneficio a os grupos musculares de así todo el cuerpo.</p> <p>Mejora la fuerza, coordinación y estabilidad de la zona media.</p>   |
| <p><b>Resistencia cardiovascular – muscular.</b></p>  | <p><b>Sistema de entrenamiento AMRAP 20 minutos</b> (Consiste en la mayor cantidad de pasadas, realizando estos tres ejercicios la dificultar es la auto superación ya que el descanso es individual, así provocando un ejercicio de intensidad moderada a vigorosa.</p> <p>20 Sentadilla<br/>10 Squat Jump<br/>5 Burpess</p> | <p>Sentadillas ayudan a aumentar la fuerza de las piernas. También ayudan a fortalecer sus músculos abdominales.</p> <p>Squat jump aumentar la potencia de nuestro tren inferior</p> <p>Los burpees son un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación.</p> |
| <p><b>Flexibilidad</b></p>                            | <p>Realiza estas elongaciones después de:</p> <p>Calentamiento.</p> <p>Fase Cardiovascular.</p> <p>Resistencia cardiovascular – muscular.</p>   | <p>Mejora del rendimiento físico y reducción del riesgo de lesión.</p> <p>Reducción en las molestias musculares y la mejora postural.</p>   |



**Sistema de entrenamiento un AMRAP** 20 minutos Realiza estos tres ejercicios las veces que puedas en el tiempo designado, anota cuantas pasadas puedes lograr. Puedes ocupar tu cuaderno o enviar un video para corrección.

| Ejercicios    | Pasadas (Marca con una X) |    |    |    |    |    |    |        |
|---------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|--------|
| 20 Sentadilla | 1                         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8      |
| 10 Squat Jump |                           |    |    |    |    |    |    |        |
| 5 Burpess     | 9                         | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Más... |



Según el siguiente cuadro anota tu frecuencia cardiaca.

| Frecuencia cardiaca en reposo. | Frecuencia cardiaca Calentamiento | Frecuencia cardiaca Resistencia muscular y cardiovascular | Frecuencia cardiaca Al finalizar los ejercicios. |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|--|
|                                |                                   |   |  |

Se espera que los alumnos hayan ejecutado el plan de entrenamiento de forma correcta y que hayan empleado otra manera de medición de la frecuencia cardiaca como un método que cuantifica los tipos de resistencia y ejercicios de intensidades suaves – moderada – moderada vigorosa, en beneficio a las mejoras del sistema cardiovascular.