

# ED.FISICA-SEXTOSAB-OA1-6-GUIA12-SEMANA13

Objetivo: Reconocer la intensidad del ejercicio físico a través de un plan de entrenamiento incorporando la toma de la frecuencia cardíaca.

O.A 1: 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.

O.A 6: 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.

Guía de Educación física y salud 6º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

## I.- Retroalimentación.

Esperando que te encuentres muy bien, te recuerdo que en la unidad que estamos trabajando hemos podido poner en práctica los componentes del ejercicio físico distinguiendo diferentes parámetros, como la progresividad, de lo más simple a lo complejo; variabilidad a través de diferentes movimientos, etc. Todas estas las hemos podido llevar a cabo en las guías anteriores, en el desafío anterior pudiste evidenciar que a mayor cantidad de ejercicios se empieza a aumentar la frecuencia cardíaca, la intensificación de los latidos son beneficiosos transportando oxígeno y nutrientes a todo nuestro cuerpo. Por eso el poder realizar ejercicios frecuentemente a una intensidad moderada a vigorosa ayuda a que este transporte sanguíneo evite algún tipo de enfermedad cardíaca.

Recuerda como debes realizar la medición frecuencia cardíaca.



### Frecuencia cardíaca radial

Palpe la arteria con sus dedos índice y medio.



## II.- Contenido.

Hoy conocerás un método de entrenamiento a partir del cual es posible mejorar los niveles de fuerza – resistencia. Básicamente, se trata de alternar diferentes intensidades.

Explicado de otra manera, podemos decir que este entrenamiento se basa en la técnica de contrastes. Es decir, la clave está en trabajar determinadas cargas con elevadas repeticiones y después realizar otros ejercicios similares, pero esta vez con menor carga y menor número de repeticiones.

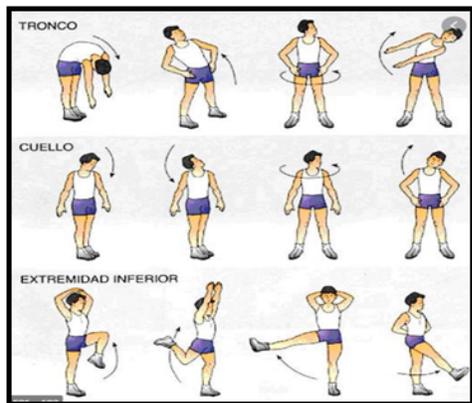
### Desafío de esta semana:

Realiza el siguiente plan de entrenamiento para una semana y 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.

Ejercicios de movilidad articular.



#### Beneficios.

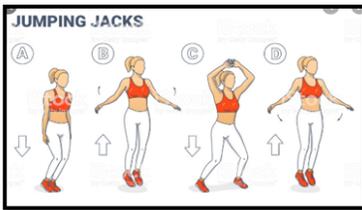
- Aumento de la temperatura corporal.
- Disminución de la viscosidad muscular.

Revisa el siguiente vídeo te ayudara a realizar la movilidad articular.



<http://youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

Ejercicios Físicos para la rutina de esta semana , observa la forma correcta de hacer cada uno de ellos.



Jumping Jacks son perfectos para entrenar la resistencia aeróbica.

Squat jump aumentar la potencia de nuestro tren inferior.



Ejercicios Físicos.



Se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación.

Fortalece la zona media de nuestro cuerpo.



## Plan de Entrenamiento semanal.

**Calentamiento:** 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 como se detalla en la guía.  
Recomendado 10 a 20 minutos aprox.

## Semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jumping Jack 30	Jumping Jack 40	Jumping Jack 40	Jumping Jack 30	Jumping Jack 60
Squat Jump 30	Squat Jump 40	Squat Jump 40	Squat Jump 30	Squat Jump 40
Burpees 20	Burpees 30	Burpees 30	Burpees 20	Burpees 20
Inchworm 20	Inchworm 30	Inchworm 30	Inchworm 20	Inchworm 20

## Flexibilidad.

**Vuelta a la calma:** Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar actividades intensas como se detalla en la guía.  
Recomendado 10 a 15 minutos aprox.

Según el siguiente cuadro anota tu frecuencia cardíaca.

<b>Días</b>	<b>Frecuencia cardíaca en reposo.</b>	<b>Frecuencia cardíaca calentamiento.</b>	<b>Frecuencia cardíaca Al finalizar los ejercicios.</b>
<b>Lunes</b>			
<b>Martes</b>			
<b>Miércoles</b>			
<b>Jueves</b>			
<b>Viernes</b>			

2. De qué depende la frecuencia cardíaca ¿Cuál alternativa la define mejor? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) La edad y sexo.
- B) Si hace ejercicios de vez en cuando.
- C) Factores genéticos.
- D) Cantidad de emociones que siente la persona.

3. ¿Es peligrosa una frecuencia cardíaca por encima de lo considerado "normal"? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) No, por que circula más sangre en el cuerpo.
- B) Sí, se puede sufrir mortalidad.
- C) No, porque puede ser una arritmia leve.
- D) Sí, porque afecta las horas de sueño.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios