

Guía de Educación Física N° 15 -OA3- 7°Básico AB- Semana 19

Objetivo: Evaluar el progreso en la rutina de ejercicios mediante la toma de frecuencia cardíaca durante una semana.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que la semana pasada aprendimos a tomar la frecuencia cardíaca en dos puntos específicos de nuestro cuerpo. ¿los recuerdas?

También establecimos un parámetro de la intensidad del ejercicio:

- Intensidad moderada de ejercicio: del 50 % al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima
- Intensidad de ejercicio vigoroso: del 70 % al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima

Es decir con 12 o 13 años a Intensidad moderada de ejercicio, la cantidad de pulsaciones debería ser entre 103 y 150 por minuto.

En el caso de Intensidad de ejercicio vigoroso, la cantidad de pulsaciones debería ser entre 150 y 180 por minuto.

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



Se debe aplicar presión muy ligeramente al sentir el pulso carotídeo bajo el ángulo del mentón



2.- CONTENIDO

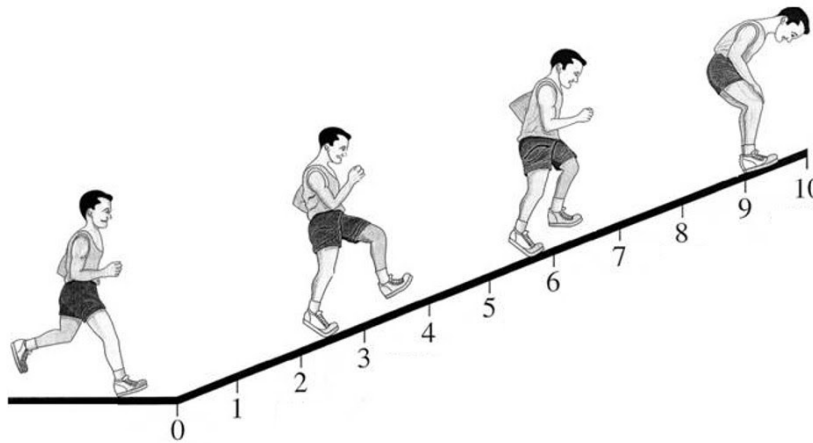
¿Cómo podemos evaluar nuestro progreso en una rutina de ejercicios?

Primero: que todo debemos aprender a escuchar nuestro cuerpo. Recordemos nuestras sensaciones corporales, tales como dolor, cansancio, sudoración, fatiga, calambres, adormecimiento o cosquilleo en alguna parte de nuestro cuerpo y algo muy importante, la motivación frente al ejercicio.

Segundo: tenemos la frecuencia cardíaca, la cual nos ayuda a establecer parámetros, ¿registraste tus frecuencia en la rutina de ejercicios de la semana pasada? Es importante llevar registro, ya que podemos ir comparando nuestra frecuencia en distintos períodos de entrenamiento.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Escala de percepción del esfuerzo: establecemos valores en ambos extremos, es decir de 0 a 10, donde cero es un nivel de reposo o cansancio mínimo y 10 un cansancio muy elevado, llegando a un promedio de 5 en la escala donde estoy cansado pero puedo seguir realizando ejercicio por un tiempo determinado.



ESCALA DE BORJ

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica.

Muy, muy ligero	6 7	
Muy ligero	8 9	
Ligero	10 11	
Regular	12 13	
Pesado	14 15	
Muy pesado	16 17	
Muy muy pesado	18 19 20	

Escala para medir el esfuerzo físico percibido

REGISTRO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Llevar un registro de mi frecuencia me permite establecer comparaciones con otros días de trabajo, en los cuales puedo incorporando mas datos, como por ejemplo horas de sueño, alimentos previos al ejercicio, hora en la que se realiza la actividad física, incluso la temperatura, si hace mucho frio o calor.

DÍA	AL INICIO DEL EJERCICIO	AL FINALIZAR EL EJERCICO
LUNES	70	130
MARTES	70	135
MIÉRCOLES	60	140
JUEVES	70	130
VIERNES	80	120

3.- DESAFÍO

Realiza una comparación en relación a los registros de la semana pasada y establece una conclusión.

Por ejemplo:

- Mejoro mi condición física debido a.....
- Mi condición física esta igual por
- En relación a mi frecuencia cardíaca puedo establecer que.....

Me debes enviar el registro vía correo electrónico, si tienes preguntas no dudes en escribirme.

claudio.morales@colegio-espana.cl
oscar.navarro@colegio-espana.cl

Al finalizar tu rutina de entrenamiento te invito a que envíes un vídeo ejercitándote para poder registrar tus avances.



Lunes

Registrar pulsaciones antes del ejercicio

Jumping Jack 30
Squat Jump 30
Burpees 20
Inchworm 20

Registrar pulsaciones después del ejercicio

Miércoles

Registrar pulsaciones antes del ejercicio

Jumping Jack 40
Squat Jump 40
Burpees 30
Inchworm 30

Registrar pulsaciones después del ejercicio

Viernes

Registrar pulsaciones antes del ejercicio

Jumping Jack 60
Squat Jump 40
Burpees 20
Inchworm 20

Registrar pulsaciones después del ejercicio

Martes

Registrar pulsaciones antes del ejercicio

Jumping Jack 40
Squat Jump 40
Burpees 30
Inchworm 30

Registrar pulsaciones después del ejercicio

Jueves

Registrar pulsaciones antes del ejercicio

Jumping Jack 30
Squat Jump 30
Burpees 20
Inchworm 20

Registrar pulsaciones después del ejercicio

A CONTINUACIÓN RESPONDE LOS SIGUIENTES TICKET DE SALIDA

3. 1.- Marca en nivel de cansancio después de tu primera rutina de ejercicio. * 1 punto

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
leve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	muy elevado

4. 2.- COMPROMISO: selecciona un medio por el cual vas a medir tu progreso y me enviarás mediante correo electrónico. * 1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- a) escala de percepción del esfuerzo.
- b) escala de Borj.
- c) Tabla comparativa de frecuencia cardíaca.
- c) Voy a elaborar mi propio instrumento.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios