



**ED.FISICA-OCTAVOSAB-OA3-5-GUIA10-SEMANA11**  
**Guía de Educación física y salud 8º año A y B**  
**Profesor: Oscar Navarro Hidalgo**

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de aprendizaje semana. Conocer a través del ejercicio físico, parámetros de medición de la intensidad por medio de la frecuencia cardiaca.	8 año A-B	Semana 11 15 al 19 de Junio.
<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• frecuencia</li><li>• intensidad</li><li>• tiempo de duración y recuperación</li><li>• progresión</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul> <b>OA5</b> Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.</li><li>• Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.</li><li>• Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por</li><li>• Ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.</li></ul>		

### I.- Retroalimentación.

Estimado alumno: Espero que te haya ido bien con los conceptos que reforzamos la semana pasada y que fueron los más descendidos en la evaluación anterior y que están asociados a los componentes físicos, como la identificación de los grupos musculares y las diferencias entre 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?. Espero que lo hayas cumplido, el ejercicio squat jump trabaja toda la musculatura del tren inferior. Al realizarlo mejora la potencia y la coordinación a través del salto.

### II.- Contenido.



**Hoy conocerás** la forma adecuada de medir la intensidad en ejercicio por medio de la frecuencia cardiaca en ella cuantificaremos los latidos de nuestro corazón y entrelazar las guías anteriores donde nos explicaron los tipos de resistencias.

#### **El Pulso: Generalidades y Recomendaciones.**

El pulso es la onda "pulsátil" que se produce con el choque de la sangre con el Cayado de la Aorta y que se propaga a través de las arterias.

El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que esta se está realizando con un esfuerzo físico. Debemos recordar que ello tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos. Se debe tomar, antes y después de un programa de entrenamiento.



Tiempo	Dedos	Ecuación
1 min.	Índice y medial	60 segundos
1 min.	Índice y medial	$30 \text{ s} \cdot 2 = 60$
1 min.	Índice y medial	$15 \text{ s} \cdot 4 = 60$
1 min.	Índice y medial	$10 \text{ s} \cdot 6 = 60$
1 min.	Índice y medial	$6 \text{ s} \cdot 10 = 60$



### Recomendaciones para tomar el pulso:

- Palpe la arteria con sus dedos índice y medio, No palpe con su dedo pulgar, porque el pulso de este es más perceptible y confunde el suyo.
- No ejerza presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente.
- Controle el pulso en un minuto en un reloj de segundero (para esta oportunidad la tomaremos de manera fácil en 6 segundos por ende multiplicamos por 10 segundos.  
Ej: si tomamos la frecuencia en un tiempo de 6 segundos y sentimos 8 latidos lo debemos multiplicar por diez el resultado es 80 latidos por minuto.
- Recomendamos el pulso radial cuando se realizan ejercicios. Manera de tomarlo:
- Palpe la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar y a continuación aplique el procedimiento antes explicado.

**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
<b>Calentamiento.</b> 	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>La dilatación de las vías ventilatorias, mejora respiración.</p> <p>La disminución de la viscosa muscular.</p>
<b>Fase Cardiovascular.</b> <b>JUMPING JACKS</b> 	Piramidal Ascendente (Entre cada serie descansa no más de 10 segundos)  5 Jumpin Jacks 10 Jumpin Jacks 15 Jumpin Jacks 20 Jumpin Jacks 25 Jumpin Jacks	Son perfectos para entrenar la resistencia aeróbica y anaeróbica y para elevar el gasto de calorías.

<p><b>Resistencia cardiovascular – muscular.</b></p>   	<p>Sistema de entrenamiento AMRAP 20 minutos (Consiste en la mayor cantidad de pasadas, realizando estos tres ejercicios la dificultad es la auto superación ya que el descanso es individual, así provocando un ejercicio de intensidad moderada a vigorosa.</p> <p>20 Sentadilla 10 Squat Jump 5 Burpess</p>	<p>Los burpees son un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación.</p> <p>Squat jump aumentar la potencia de nuestro tren inferior</p> <p>Fortalece la zona media de nuestro cuerpo y mejora la estabilidad de la cadera.</p>
	<p>Flexibilidad</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)							
10 Burpess	1	2	3	4	5	6	7	8
10 Squat Jump	9	10	11	12	13	14	15	Más
10 Inchworms								...

**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.



**«No se puede poner un límite a nada. Cuanto más se sueña, más lejos se llega.»  
Michael Phelps.**