

ED.FÍSICA-OCTAVOSAB-OA3-4-GUÍA12-SEMANA13

Guía de Educación física y salud 8º año A y B

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

***Obligatorio**

Objetivo de aprendizaje semana. Ejecutar por medio de un sistema de entrenamiento las mejoras físicas a través de un plan semanal de actividades constatando intensidades moderadas a vigorosa.

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 y recuperación
 - progresión
 - Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
- OA4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de auto - cuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

1. Nombre completo del alumno *

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.

¿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 cardíaca

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



Tiempo	Dedos	Ecuación
1 min.	Índice y medial	10 segundos \times 6 = 60
1 min.	Índice y medial	6 segundos \times 10 = 60

Nivel de pulsación	Intensidad de ejercicio	Rango en %
80 a 140 Lat/m.	Ejercicio Moderada	50 % al 70 % de tu frecuencia cardíaca.
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.



Movimiento.

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.

Beneficios.

Aumento de la frecuencia cardíaca.
La dilatación de las vías ventilatorias, mejora respiración.
La disminución de la viscosa muscular.

Apóyate en el siguiente vídeo de movilidad articular.



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

Fase Cardiovascular.



Movimiento.

Piramidal Ascendente
(Entre cada serie descansa no más de 10 segundos)

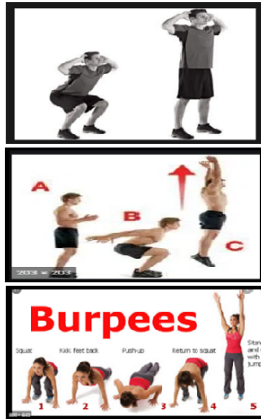
2 Inchworm
4 Inchworm
6 Inchworm
8 Inchworm
10 Inchworm

Beneficios.

La disminución de la viscosa muscular en beneficio a los grupos musculares de así todo el cuerpo.

Mejora la fuerza, coordinación y estabilidad de la zona media.

Resistencia cardiovascular – muscular.



Movimiento.

Sistema de entrenamiento AMRAP 20 minutos
(Consiste en realizar la mayor cantidad de pasadas).

Realiza estos tres ejercicios las veces que puedas dentro del límite establecido.

20 Sentadilla

10 Squat Jump

5 Burpees

Beneficios.

Sentadillas ayudan a aumentar la fuerza de las piernas. También ayudan a fortalecer sus músculos abdominales.

Squat jump aumentará la potencia de nuestro tren inferior

Los burpees son un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación.

Flexibilidad



Movimiento.

Realiza estas elongaciones después de:

Calentamiento.

Fase Cardiovascular.

Resistencia cardiovascular – muscular.

Beneficios.

- Mejora del rendimiento físico y reducción del riesgo de lesión.
- Reducción en las molestias musculares y la mejora postural.

Sistema de entrenamiento un AMRAP 20 minutos.

Ejecuta estos tres ejercicios las veces que mas 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	9	10	11	12	13	14	15	Más...
5 Burpess								

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.

2. ¿Por qué la frecuencia cardiaca aumenta en ejercicio? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) Por la ingesta de alguna bebida energética.
- B) Producto del flujo de oxígeno en los pulmones.
- C) Al aumentar la cantidad de carga en ejercicio.
- D) Al tener hipertensión.

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