Educación Física y Salud
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla
Semana 35: 14 - 18 diciembre

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana 35	14 - 18 diciembre
Curso	5º - 6º	**Clase**	35
Unidad 3	**EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**		
Objetivo Aprendizaje	**OA 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, velocidad y flexibilidad.		
Objetivos 1, 2 y 3 de la semana (Indicadores de evaluación)	1.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza. 2.- Determinar el nivel de condición física (Inicial – Intermedio – Avanzado). **De inicial, ahora estamos en nivel intermedio con 4 series. "Estudiantes envían evidencia de la rutina realizada en el cuaderno"** 3.- Identifica tú frecuencia cardiaca de entrenamiento al 60%/70%/75%/80%.		
Valor a desarrollar	Respeto por sus compañeros y profesor. (participar, encender cámara, entre otros)		
Actitud durante la actividad	- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia. - Apreciar la práctica regular de actividad física para el bienestar, recreación y crecimiento personal y social. "OA D"		
Recursos	- Botella de agua - Cronómetro - Cuaderno - Vestimenta deportiva – Smartphone/computador - Toalla de mano		

Indicaciones generales:

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. A continuación, las indicaciones.

1.- Esta "semana 35" en la **última clase virtual. Practicaremos** ejercicios de **resistencia cardiovascular y fuerza. Para aumentar nuestro nivel y mejorar la condición física.** (Nivel intermedio 4 series)

2.- **Respetaremos** la igualdad de género, creencias, color de piel y opiniones de cada uno de nuestros compañeros y profesores, de esta manera podremos desarrollarnos sin problemas en la vida y en nuestro entorno tan heterogéneo. *¿Qué significa heterogéneo?*

3.- **Deberán** seguir **normas básicas: Silenciar micrófono, uso de chat pedagógico, cámara encendida para evidenciar el trabajo, levantar la mano para responder.** Con el fin de realizar una **clase óptima y sin interrupciones.**
- Si tu apoderado autorizó el uso de la cámara, debes tenerla encendida en todo momento.

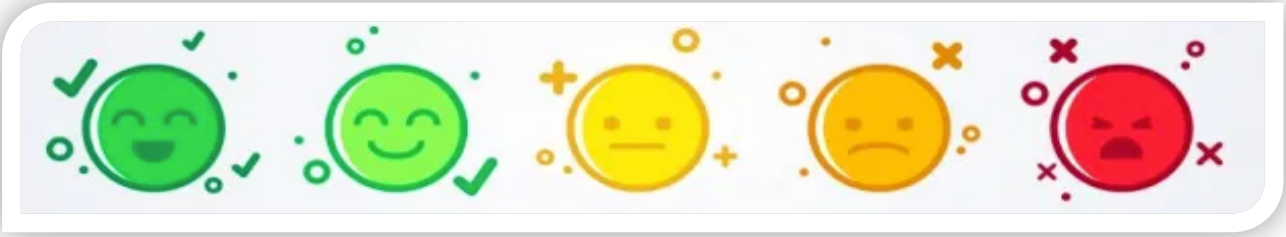
5.- Cumplir con lo solicitado en clases (actividades complementarias a las clases) para cumplir con el logro de los indicadores. **Y poder llegar al 100% en los indicadores.**

6.- Se invita a TODA la familia a que participe de las clases y las actividades, esta rutina la tienes que repetir 3 veces a la semana. ¡¡TÚ PUEDES!!

Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

dolor que sientes hoy es la fuerza que sentirás mañan

Google



ADIOS EXCUSAS
HOLA DOLOR, SUDOR
Y RESULTADOS

NO PARES HASTA
QUE TE SIENTAS
ORGULLOSO
guiafitness.com

TICKET DE ENTRADA

¿Por que es importante saber identificar la FC durante el entrenamiento?

Estudiantes, EL DÍA DE HOY ESPERO QUE LOGREN

IGUALAR O SUPERAR TU META PERSONAL (4 SERIES)

REGISTRAR SU RUTINA EN EL CUADERNO, CON LOS LOGROS EN TIEMPO, REPETICIONES Y FC.

PROMOVER EJERCICIO = PROMOVER VIDA

MÁXIMA 90-100%	BENEFICIOS: AUMENTA LA VELOCIDAD MÁXIMA DE SPRINT EN CARRERA
INTENSA 80-90%	BENEFICIOS: AUMENTA LA TOLERANCIA ANAERÓBICA MEJORA LA RESISTENCIA A ALTAS VELOCIDADES
MODERADA 80-70%	BENEFICIOS: AUMENTA LA POTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70%	BENEFICIOS: INCREMENTA EL RITMO METABÓLICA
MUY SUAVE 50-60%	BENEFICIOS: AYUDA Y ACELERA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE EJERCICIOS MÁS INTENSOS

APLICAR FC DE ENTRENAMIENTO EN LA RUTINA. (60%/70%/75%)

PARÁMETROS PARA MEJORAR CAPACIDAD DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

MÁXIMA 90-100%	BENEFICIOS: AUMENTA LA VELOCIDAD MÁXIMA DE SPRINT EN CARRERA	**Personas entrenadas = RENDIMIENTO FÍSICO**
INTENSA 80-90%	BENEFICIOS: AUMENTA LA TOLERANCIA ANAERÓBICA MEJORA LA RESISTENCIA A ALTAS VELOCIDADES	Umbral anaeróbico, gasto calórico elevado, entre 40 a 50 segundos. Gran condición física
MODERADA 80-70%	BENEFICIOS: AUMENTA LA POTENCIA AERÓBICA	Zona aeróbica por excelencia, se combinan grasas y azucares para dar energía al cuerpo
SUAVE 60-70%	BENEFICIOS: INCREMENTA EL RITMO METABÓLICA	Grasa como principal combustible, aporta bajo gasto calórico total, ideal para personas con sobrepeso.
MUY SUAVE 50-60%	BENEFICIOS: AYUDA Y ACELERA LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE EJERCICIOS MÁS INTENSOS	http://www.tafadycursos.com/load/salud_actividad_fisica/afydeporte/zonas_entrenamiento_cardiovascular/114-1-0-

ACTIVIDAD: COPIA EN TU CUADERNO O IMPRIME

NOMBRE		APELLIDOS	
EDAD		CURSO	

CONOCEMOS NUESTRO CORAZÓN

*Vamos a comprobar nuestra **Frecuencia Cardiaca de Reposo** (FCrep):*

Cuenta el número de pulsaciones que tienes en 10 segundos y multiplica por 6.

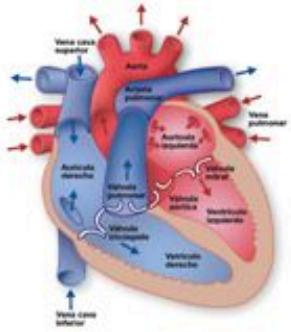
_____ x 6 = _____ pulsaciones

*A continuación vamos a calcular nuestra **Frecuencia Cardiaca Máxima** (FCmáx).*

Chicos : 220- edad : _____ pulsaciones

Chicas :226-edad : _____ pulsaciones

*Ahora que tenemos la **FCmáx** y la **FCrep** vamos a calcular la **FC de reserva**, es decir, aquel rango pulsaciones útiles de nuestro corazón.*



FCres= FCmáx-Fcrep = _____ppm

*Una vez que tenemos todos estos datos podemos calcular nuestra frecuencia de entrenamiento. Para nuestras clases vamos a trabajar al 60% de nuestra **FCres***

60%FCres = (0.6 x FCres) + FCrep = _____ ppm

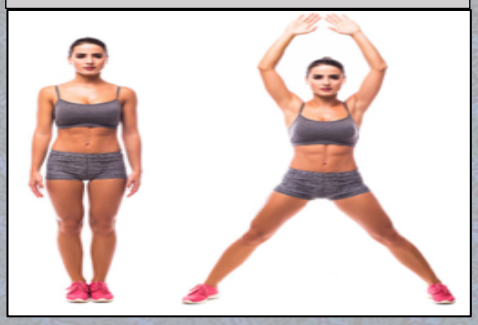
¡¡¡Esas serán las pulsaciones que debéis tener mientras realicemos los ejercicios!!!

https://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm

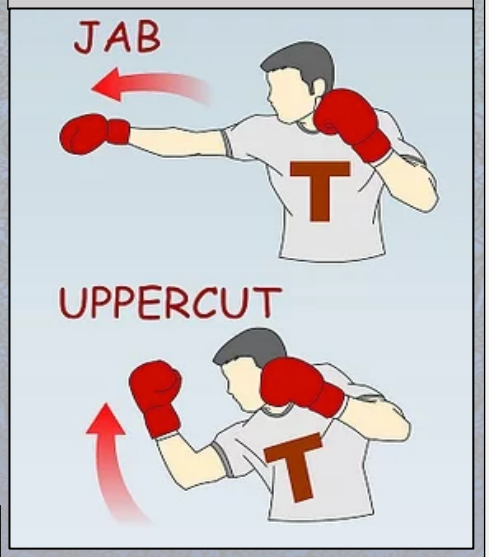
RUTINA DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y FUERZA
"ROMPIENDO RECORDS"

NIVEL
INICIAL: 3 SERIES
INTERMEDIO: 4 SERIES
AVANZADO: 5 SERIES
MODO DIOS: +6 SERIES

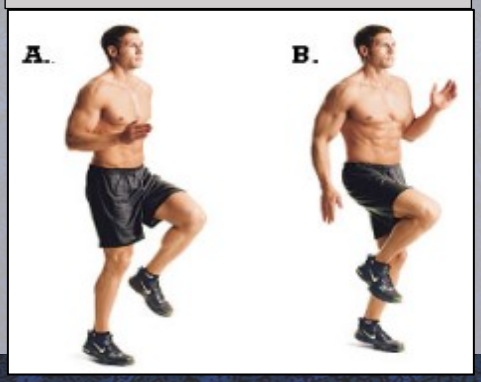
EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6
CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



EJERCICIO 2: "AERO COMBAT"
EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6
CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



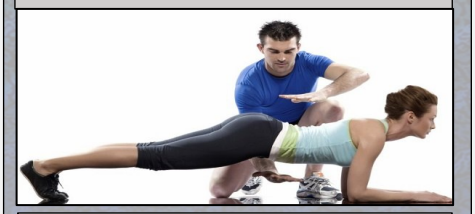
EJERCICIO 3: "SKIPPING o TROTE
EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5
CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



PAUSA 60 SEGUNDOS

EJERCICIO 4: "ESTOCADAS"
EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS
INTENSIDAD: E. DE BORG 8
CAPACIDAD: FUERZA

EJERCICIO 5: "PLANCHA FRONTAL"
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8
CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)



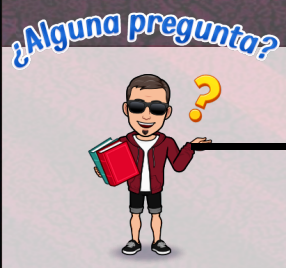
EJERCICIO 6: "FLEXIONES DE CODO CON APOYO DE RODILLA"
EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS
INTENSIDAD: E. DE BORG 8
CAPACIDAD: FUERZA

PAUSA 90 SEGUNDOS

HIDRÁTATE
ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

TICKET DE SALIDA

¿Cual es la FC de entrenamiento a tu 75%?



¡¡ÚLTIMA SEMANA!!

QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA

☐ LUN ☐ MAR ☐ MIE ☐ JUE ☐ VIE ☐ SAB ☐ DOM FECHA:

SEMANA 33

Actividad 1: Escribe en tu cuaderno 5 frases motivacionales de ejercicio.

Actividad: Establecer su Fc. al 60% y 70% de su Frecuencia Cardiaca Máxima.

Nombre:
Edad: Curso:

① Fc reposo: _____ x 6 = _____ Pulsaciones

② Fc máxima Chicos: 220 − _____ = _____ Pulsaciones
Chicas: 226 − _____ = _____ Pulsaciones

③ Fc reserva: _____ − _____ = _____ P.P.M.
Fc máxima ② Fc reposo ①

60% = (0.6 x _____) = _____ + _____ = _____ PPM
Fc. reserva ③ Fc reposo ①

70% = (0.7 x _____) = _____ + _____ = _____ PPM

	Tiempo	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
① Jumpin Jack						
② Aero Combat						
③ Skiping o trote						
④ Estocadas						
⑤ Plancha frontal						
⑥ Flexiones con apoyo						