



Presentación del programa de estudio

	Semana 19	17 - 21 agosto
Curso	5º - 6º	Clase 19
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades 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. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.	
<u>Objetivos 1,2,3,4 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física. 2.- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas, procurando superar sus marcas personales por medio del entrenamiento. 3.- Describen como se ejecuta un determinado patrón de movimiento. 4.- Utilizan la frecuencia cardíaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.	
Valor a desarrollar	Responsabilidad en el compromiso de realizar la rutina los días mencionados.	
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	- Rutinas impresas o en cuaderno - Botella de agua - Pelota de calcetines - Vestimenta deportiva - Smartphone o computador - Toalla de mano	

Indicaciones generales:

- 1.- Esta "semana 19" en las clases virtuales (45 minutos). Estará dividida en 2 partes; 1º Mejorar capacidades físicas básicas, a través de calentamiento y test. 2º Describir ejecución de la voltereta adelante y ejecutarla.
- 2.- Deberán seguir **normas básicas** indicadas por profesor para la participación de las clases virtuales, con el fin de realizar una **clase óptima y sin interrupciones**.
- 3.- Quien no asista a la clase debe enviar video de evidencia, mismo día de la clase hasta las 17:00 horas.
- 4.- **Enviar** evidencias de las **semanas atrasadas** (actual 19) si aún no han sido enviadas.
- Plazo de entrega semana 19 (21/08/2020)

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



#YOMEMUEVOENCASA

OA6: Condición física y salud

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y sin ninguna novedad de salud. Esta semana 19 estaremos con hartoo movimiento y aprendizaje. ¡Es importante que te conectes a la clase virtual!

RUTINA DE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES

EJERCICIO 1: "JUMPING JACK" EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6	EJERCICIO 2: "SALTOS A PIES JUNTOS" EJECUCIÓN: 40 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6	EJERCICIO 3: "Burpees" EJECUCIÓN: 1 minuto INTENSIDAD: E. DE BORG 8-10 REGISTRAR N° DE EJECUCIONES	EJERCICIO 4: "REGISTRO FC" EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello TIEMPO: 15 segundos multiplicar por 4 REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS

"REALIZAR 3 SERIES, CON PAUSAS DE 3 A 4 MINUTOS ENTRE SERIES"

RECUERDA CUIDAR TU POSTURA Y TÉCNICA DE EJECUCIÓN EN TODO MOMENTO



APRENDAMOS: FRECUENCIA CARDÍACA Y ZONAS DE SEGURIDAD

Rango de frecuencia cardíaca normal para niños y adolescentes

Es normal que la frecuencia cardíaca varíe en un niño. No obstante, y en general, la frecuencia cardíaca del niño se ralentiza a medida que el niño se hace mayor. Por ejemplo, una frecuencia cardíaca de entre 130 y 150 latidos por minuto es normal para un recién nacido, pero se considera rápida en un niño de edad escolar. Un adolescente deportista podría tener una frecuencia cardíaca de 50 en reposo, pero de 180 durante ejercicios fuertes.

Para controlar el pulso o la frecuencia cardíaca de su hijo, palpe suavemente el latido leve que se siente en la cara interna de la muñeca, el doblar del codo o el costado del cuello. Cuente los latidos durante 15 segundos y multiplique ese número por 4.

Edad	Frecuencia estando despierto (latidos por minuto)	Dormido (latidos por minuto)
recién nacido	100 a 205	90 a 160
bebé	100 a 180	90 a 1
Entre 1 y 2 años de edad	98 a 140	80 a 120
Entre 3 y 5 años de edad	80 a 120	65 a 100
Entre 6 y 7 años de edad	75 a 118	58 a 90
Adolescente	60 a 100	50 a 90

Pregunta de prueba



EXERCISE PHYSIOLOGY & TRAINING FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO

EL RINCÓN DEL META-ANÁLISIS

Predicción de frecuencia cardíaca máxima en niños y adolescentes

Cicone y col, 2019; Res Q Exerc Sport Jun 3:1-12. doi: 10.1080/02701367.2019.1615605

Las ecuaciones de predicción de la frecuencia cardíaca máxima derivada de los adultos no son aplicables en niños. Cuando se tengan que utilizar es preferible aplicar la ecuación de Tanaka ($F_{cmax} = 208 - 0,7 \times edad$)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31157608>

$208 - 0,7 \times 13 =$
 $208 - 9,1 = 198,9$ FC máxima.
¡¡CALCULA LA TUYA!!


EXERCISE ZONES

BEATS PER MINUTE	AGE									
	20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135
80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75

OA 6: Condición física y salud

Objetivo: Medir la resistencia anaeróbica.

DESAFÍO:
¿MEJORASTE EN EL
TEST DE BURPEES?
¡VEAMOS!

Mide tu FC inicial y final
¿En que zona estás
trabajando? 



Desarrollo: El alumno realiza el siguiente ejercicio el mayor numero de veces posibles en un minuto. El ejercicio consta de cinco posiciones:

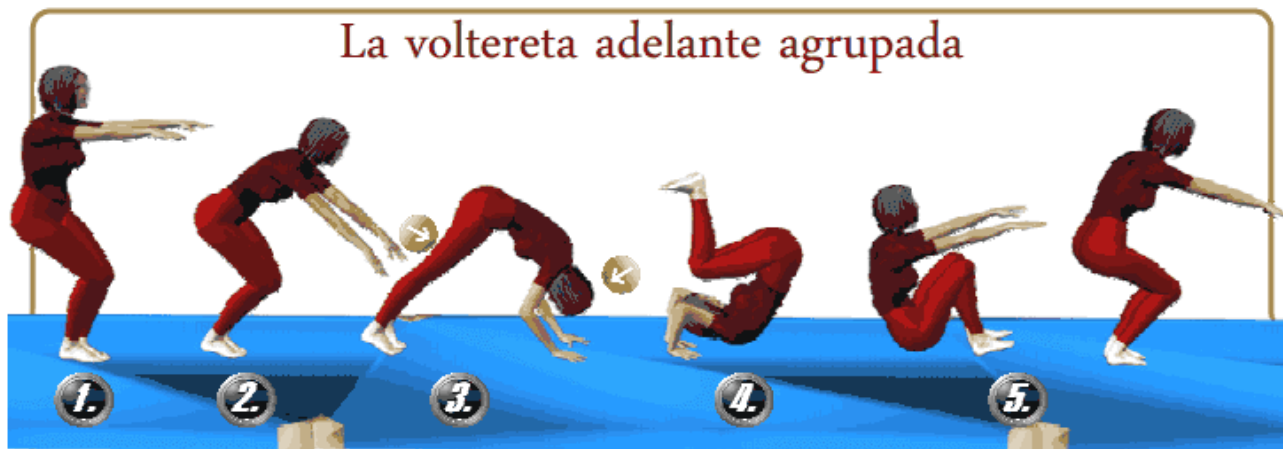
- Posición 1: alumno de pie brazos colgando.
- Posición 2: alumno con piernas flexionadas.
- Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
- Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
- Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1.



Normas: Se considera un ejercicio completo cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.

OA 1: Fases y ejecución

La voltereta adelante agrupada



💡 FASES	✅ CARACTERÍSTICAS	❌ ERRORES
1. POSICIÓN INICIAL	-MANOS AL FRENTE. -PIERNAS FLEXIONADAS.	✓ APOYAR LA CABEZA
2. DESEQUILIBRIO	-C.D.G. SE DESPLAZA HACIA DELANTE. -LAS MANOS BUSCAN EL SUELO.	✓ APOYAR LAS MANOS EN LA RECUPERACIÓN
3. IMPULSIÓN	-COMIENZA CUANDO LAS MANOS CONTACTAN CON EL SUELO. -LAS PIERNAS SE EXTIENDEN. -LOS BRAZOS SE FLEXIONAN.	✓ APERTURA DEL CUERPO EN ROTACIÓN
4. RODAMIENTO	-COMIENZA CUANDO LA REGIÓN CERVICAL-DORSAL TOMA CONTACTO CON EL SUELO. -CUERPO AGRUPADO (OVILLO).	✓ DEJAR LA CABEZA ATRÁS EN ROTACIÓN
5. RECUPERACIÓN	-COMIENZA CUANDO LOS PIES TOMAN CONTACTO CON EL SUELO. -FINAL IGUAL A POSICIÓN INICIAL. (* LAS MANOS NO TOCAN EL SUELO.	

AYUDAS **TU PUEDES**

- ➡ MANO EXTERNA -> CABEZA
- ➡ MANO INTERNA -> MUSLO

Ver video de ejecución de la voltereta hacia adelante identificando sus fases.