



Presentación del programa de estudio

	Semana 33	30 - 04 diciembre
Curso	5º - 6º	Clase 33
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 parámetros adecuados para mejorar la resistencia cardiovascular.	
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 33” en las clases virtuales. Seguiremos practicando 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!!

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

DEBERÍA ENTRENAR

HOY?

COMO TE SIENTES?

TRISTE

ABURRIDO

FELIZ

MUY ENFERMO

DEPRIMIDO

ENFADADO

VE AL GYM

DESCANSA POR HOY

TE PASA ESTO?

SIGUE A @VLEXFIT

ANTES DE ENTRENAR

DESPUES DE ENTRENAR



- CANSADO
- NEGATIVO
- ESTRESADO
- ANSIEDAD



- CON ENERGIA
- POSITIVO
- FELIZ
- CALMADO



Estoy

ENTRENANDO

mi vida

POR MI

y por la gente que me quiere

ANYTIME FITNESS

Reflexiona y responde:
"Que opinas de esta frase"

Escribe en tu cuaderno 5 frases motivacionales de entrenamiento

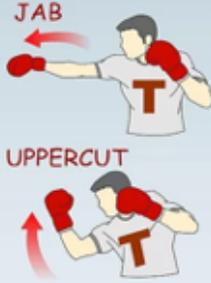
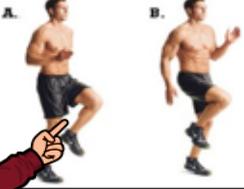


TICKET DE ENTRADA

Una de las 4 capacidades físicas básicas es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para dar energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

Estudiantes, EL DÍA DE HOY ESPERO QUE LOGREN

IGUALAR O SUPERAR TU META PERSONAL (4 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	P A U S A 60 S E G U N D O S	EJERCICIO 4: "ESTOCADAS" EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS INTENSIDAD: E. DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA
			
EJERCICIO 3: "SKIPPING o TROTE" EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR			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

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

Escribe en tu cuaderno 5 frases motivacionales de entrenamiento.

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

ESTABLECER PARÁMETROS PARA MEJORAR CAPACIDAD DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



PARÁMETROS PARA MEJORAR CAPACIDAD DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

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

Personas entrenadas =
RENDIMIENTO FÍSICO

Umbral anaeróbico, gasto calórico elevado, entre 40 a 50 segundos. Gran condición física

Zona aeróbica por excelencia, se combinan grasas y azúcares para dar energía al cuerpo

Grasa como principal combustible, aporta bajo gasto calórico total, ideal para personas con sobrepeso.

http://www.tafadycursos.com/load/salud_actividad_fisica/afydeporte/zonas_en_trenamiento_cardiovascular/114-1-0-

ACTIVIDAD: COPIA EN TU CUADERNO O IMPRIME

NOMBRE		APELLIDOS	
EDAD		CURSO	

CONOCEMOS NUESTRO CORAZÓN

Vamos a comprobar nuestra **Frecuencia Cardíaca 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 Cardíaca Máxima (FCmáx)**.

Chicos : 220- edad : _____ pulsaciones

Chicas : 226- edad : _____ pulsaciones

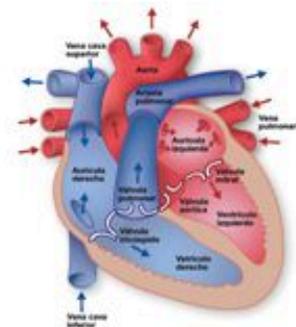
Ahora que tenemos la **FCmáx** y la **FCrep** vamos a calcular la **FC de reserva**, es decir, aquel rango pulsaciones útiles de nuestro corazón.

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

iiiEsas serán las pulsaciones que debéis tener mientras realicemos los ejercicios!!!



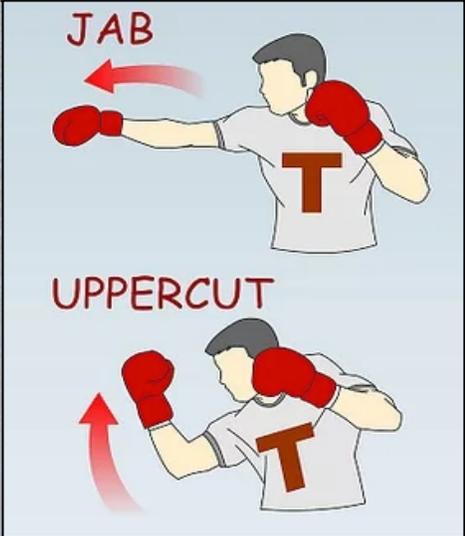
RUTINA DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y FUERZA "ROMPIENDO RECORDS"



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



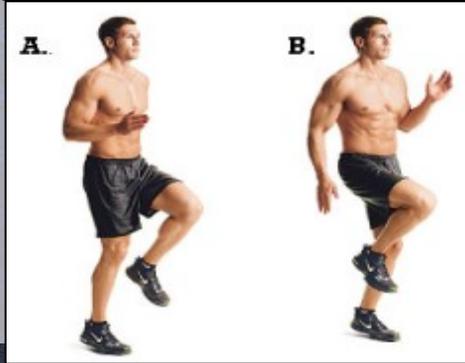
EJERCICIO 2: "AERO COMBAT"
EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6
CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



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



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



P
A
U
S
A

60
S
E
G
U
N
D
O
S

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



P
A
U
S
A

90
S
E
G
U
N
D
O
S



HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

TICKET DE SALIDA

¿Cual es la zona de mi Frecuencia Cardiaca en la cual aumenta mi potencia aeróbica/cardiovascular?

¿Alguna pregunta?

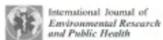


¡¡QUEDAN SOLO 2 SEMANAS, A CUMPLIR CON TODO!!
QUE TENGAS UNA BUENA SEMANA





CONDICIÓN FÍSICA NO ES SOLO ESTÉTICA



Article
Self-Rated Health Status and Cardiorespiratory Fitness in a Sample of Schoolchildren from Bogotá, Colombia. The FUPRECOL Study

Robinson Ramirez-Velez^{1,*}, Carolina Silva-Moreno¹, Jorge Enrique Correa-Bautista², Katherine González-Ruiz², Daniel Humberto Prieto-Benavides², Emilio Villa-González^{3,4} and Antonio García-Hermoso⁵

Unhealthy CRF increased the likelihood of:

- Headaches (boys, OR 1.20)
- Stomach aches (boys, OR 1.31)
- Feeling-low (boys, OR 1.29)
- Nervousness (boys, OR 1.24)
- Dizziness (boys, OR 1.29).
- Backache (girls, OR 1.26)
- Irritability/bad mood (girls, OR 1.17)
- Sleeping-difficulties (girls, OR 1.20)



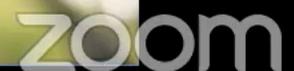
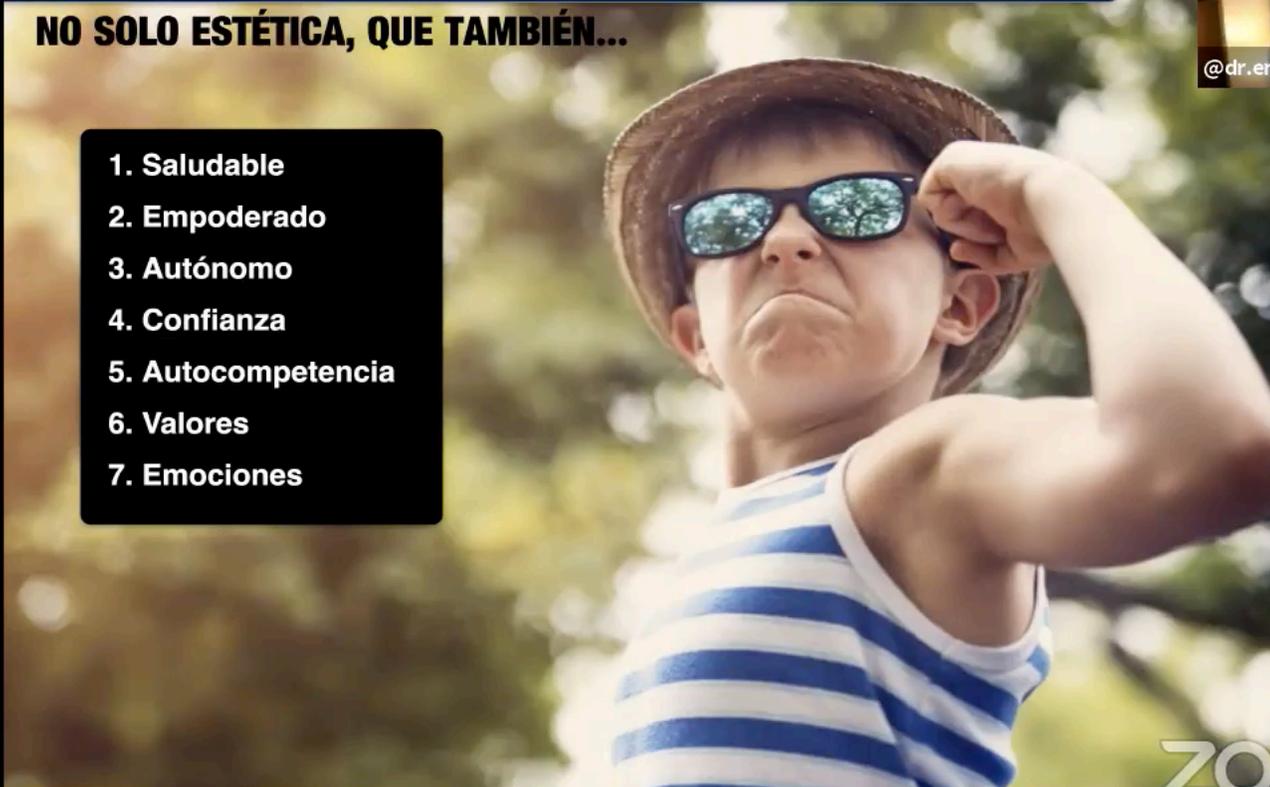
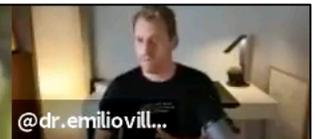
Si tienes una buena condición cardiovascular, todos estos factores puedes disminuir



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ

NO SOLO ESTÉTICA, QUE TAMBIÉN...

1. Saludable
2. Empoderado
3. Autónomo
4. Confianza
5. Autocompetencia
6. Valores
7. Emociones



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ