



Presentación del programa de estudio

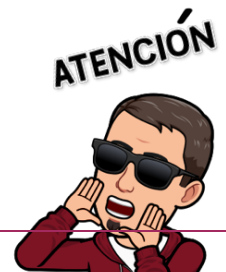
	Semana 33	30 - 04 diciembre
Curso	7º - 8º	Clase 33
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	<b>OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable <b>OA 5:</b> Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.	
<u>Objetivos 1, 2 y 3 de la semana</u> <small>(Indicadores de evaluación)</small>	1.- Practicar rutina de resistencia cardiovascular y fuerza. 2.- Determinar el nivel de condición física (Inicial – Intermedio – Avanzado). <b>De inicial, ahora estamos en nivel intermedio con 4 series. “Estudiantes envían evidencia de la rutina realizada en el cuaderno”</b> 3.- <b>Escribe 5 frases motivadoras para entrenar.</b>	
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!!

Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.



DEBERÍA ENTRENAR

# HOY?

## COMO TE SIENTES?

TRISTE

ABURRIDO

FELIZ

MUY ENFERMO

DEPRIMIDO

ENFADADO

### VE AL GYM

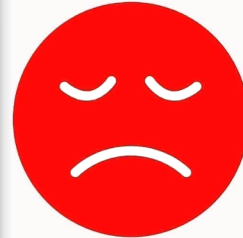
### DESCANSA POR HOY

## 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


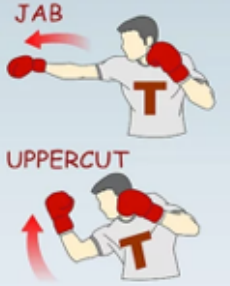


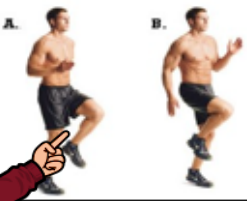



# TICKET DE ENTRADA

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)

<b>EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"</b> EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	<b>EJERCICIO 2: "AERO COMBAT"</b> 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	<b>EJERCICIO 4: "ESTOCADAS"</b> EJECUCIÓN: 45 SEGUNDOS INTENSIDAD: E. DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA
			
<b>EJERCICIO 3: "SKIPPING o TROTE"</b> EJECUCIÓN: 60 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 5 CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR			<b>EJERCICIO 5: "PLANCHA FRONTAL"</b> EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 8 CAPACIDAD: FUERZA (isométrica)
			<b>EJERCICIO 6: "FLEXIONES DE CODO CON APOYO DE RODILLA"</b> 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-](http://www.tafadycursos.com/load/salud_actividad_fisica/afydeporte/zonas_en_trenamiento_cardiovascular/114-1-0-)

## ACTIVIDAD: COPIA EN TU CUADERNO O IMPRIME

<b>NOMBRE</b>		<b>APELLIDOS</b>	
<b>EDAD</b>		<b>CURSO</b>	

### 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**

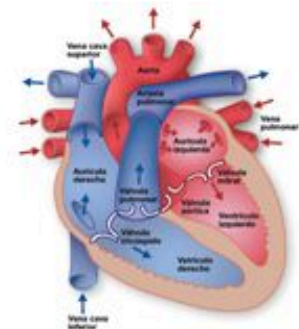
Ahora que tenemos la **FCmáx** y la **FCrep** vamos a calcular la **FC de reserva**, es decir, aquel rango pulsaciones útiles de nuestro corazón.

**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!!!



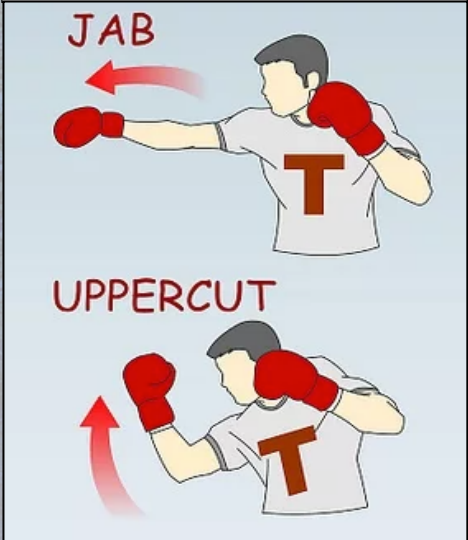
# RUTINA DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y FUERZA "ROMPIENDO RECORDS"



**EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"**  
**EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS**  
**INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6**  
**CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**



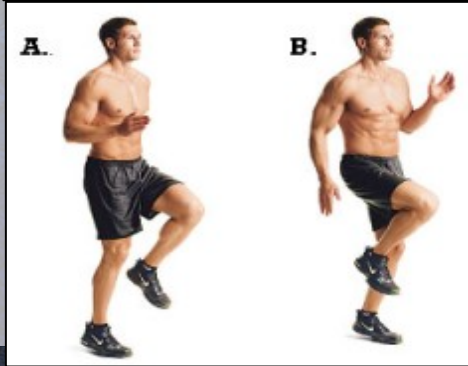
**EJERCICIO 2: "AERO COMBAT"**  
**EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS**  
**INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6**  
**CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**



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



**EJERCICIO 3: "SKIPPING o TROTE"**  
**EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS**  
**INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6**  
**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**



P  
A  
U  
S  
A  
  
90  
S  
E  
G  
U  
N  
D  
O  
S

P  
A  
U  
S  
A  
  
90  
S  
E  
G  
U  
N  
D  
O  
S

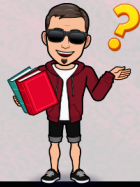


**HIDRÁTATE  
 ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA  
 ACTIVIDAD**

# 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-Vélez<sup>1,\*</sup>, Carolina Silva-Moreno<sup>1</sup>, Jorge Enrique Correa-Bautista<sup>2</sup>, Katherine González-Ruiz<sup>2</sup>, Daniel Humberto Prieto-Benavides<sup>2</sup>, Emilio Villa-González<sup>3,4</sup> and Antonio García-Hermoso<sup>5</sup>

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)

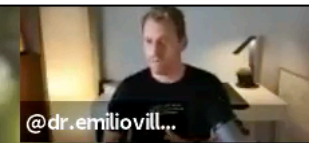


**Si tienes una buena condición cardiovascular, todos estos factores puedes disminuir**

**TRADUCE Y CONSULTA A TU MISS DE INGLÉS LA CORRECTA PRONUNCIACIÓN.**



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ



## NO SOLO ESTÉTICA, QUE TAMBIÉN...

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



@DR.EMILIOVILLAGONZÁLEZ