



Presentación del programa de estudio

	Semana 35	14 - 18 diciembre
Curso	7º - 8º	Clase 35
Unidad 3	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	
Objetivo Aprendizaje	OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable OA 5: 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.	
Objetivos 1, 2 y 3 de la semana <small>(Indicadores de evaluación)</small>	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.

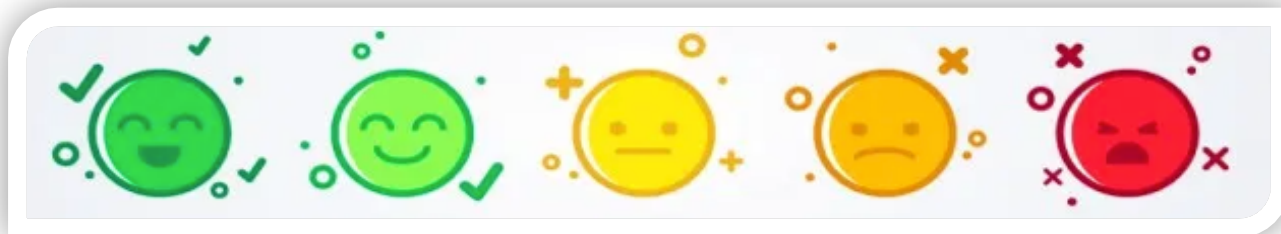
- 1.- Esta “semana 35” en la última clase virtual. Practicaremos ejercicios de **resistencia cardiovascular y fuerza**. Para aumentar nuestro nivel y mejorar la condición física. (**Nivel intermedio 4 series**)
- 2.- **Respetaremos** la igualdad de género, creencias, color de piel y opiniones de cada 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!!

ATENCIÓN



Atentamente Profesores de Educación Física y Salud.

dolor que sientes hoy es la fuerza que sentirás mañana

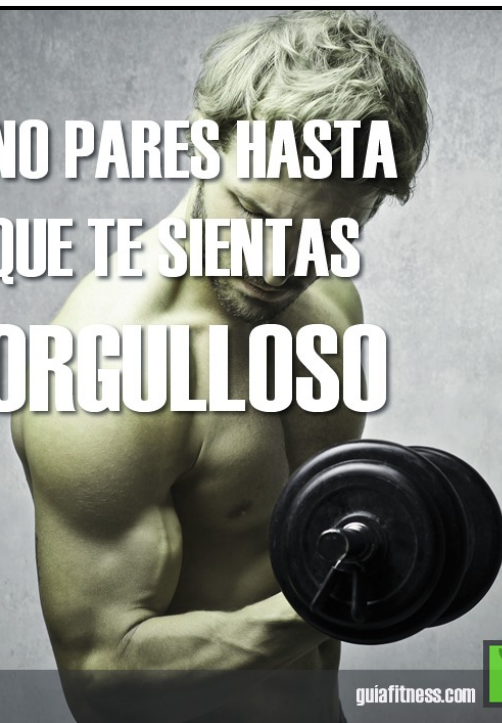


ADIOS EXCUSAS

HOLA DOLOR, SUDOR
Y RESULTADOS



NO PARES HASTA
QUE TE SIENTAS
ORGULLOSO



guiafitness.com


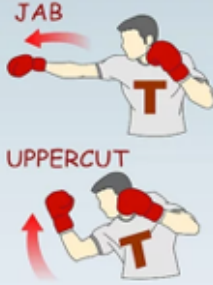





TICKET DE ENTRADA

¿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)

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		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

6
0
S
E
G
U
N
D
O
S

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

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

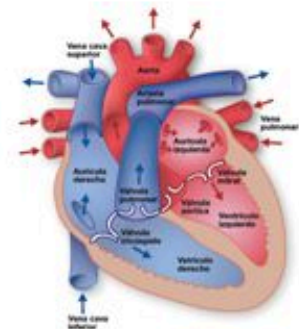
Ahora que tenemos la **FCmáx** y la **FCrep** vamos a calcular la **FC de reserva**, es decir, aquel rango pulsaciones útiles de nuestro corazón.

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!!!



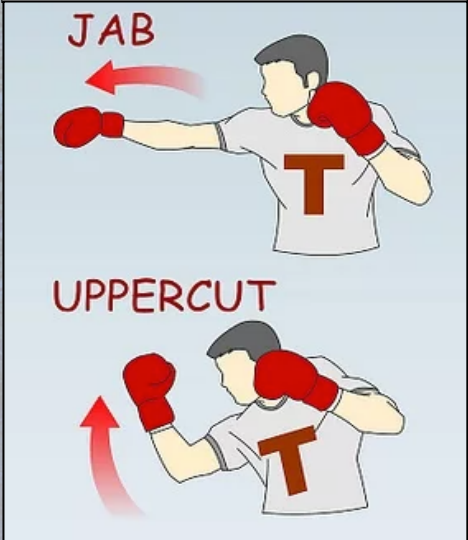
RUTINA DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y FUERZA "ROMPIENDO RECORDS"



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



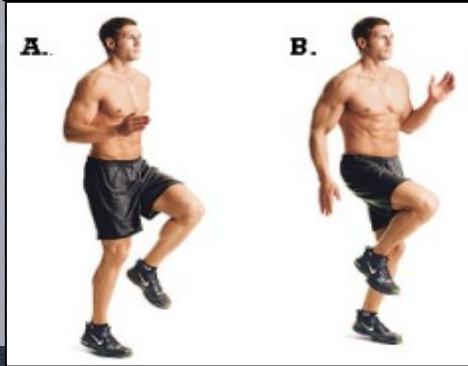
EJERCICIO 2: "AERO COMBAT"
EJECUCIÓN: 75 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6
CAPACIDAD: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR



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

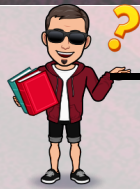


HIDRÁTATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

TICKET DE SALIDA

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

¿Alguna pregunta?



¡:ÚLTIMA SEMANA!!
QUE TENGAS UNA BUENA
SEMANA



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: $\frac{\text{FC MÁXIMA}^{(2)}}{\text{FC REPOSO}^{(1)}} = \text{PPM.}$

60% = $(0.6 \times \frac{\text{FC RESERVA}^{(3)}}{\text{FC REPOSO}^{(1)}}) = \text{_____} + \text{_____} = \boxed{\text{PPM}}$

70% = $(0.7 \times \frac{\text{FC RESERVA}^{(3)}}{\text{FC REPOSO}^{(1)}}) = \text{_____} + \text{_____} = \boxed{\text{PPM}}$

	Tiempo	Serie1	Serie2	Serie3	Serie4	Serie5
① JUMPIN JACK						
② AERO COMBAT						
③ SKIPPING o TROTE						
④ ESTOCADAS						
⑤ PLANCHA FRONTAL						
⑥ FLEXIONES CON APOYO						