



Educación Física y Salud
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla
Semana 19: 17-21 agosto

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Presentación del programa de estudio

		Semana 19	17 - 21 agosto
Curso	7º - 8º	Clase	19
Unidad 1	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.		
<u>Objetivos 1,2,3,4,5 de la semana</u> (Indicadores de evaluación)	1.- Desarrollan la condición física, creando su plan de entrenamiento aplicando los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad. 2.- Seleccionan actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. 3.- Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés. 4.- Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. 5.- Realizan campañas motivacionales para la práctica de actividad física al interior de la escuela.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad; realizar las rutinas, enviar registros de manera continua.		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas en forma regular. (OA E)		
Recursos	- Cuaderno - Vestimenta deportiva - Botella de agua - 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. 2º Creación de un plan de entrenamiento según su interés.**
- 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.- Se sugiere 2 días a la semana realizar la rutina de fuerza.
- 5.- **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

OA 3: 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

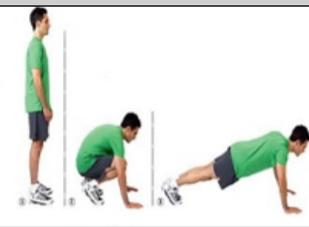
EJERCICIO 1: "JUMPING JACK"
EJECUCIÓN: 30 SEGUNDOS
INTENSIDAD: ESCALA DE BORG 6



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 Nº DE EJECUCIONES

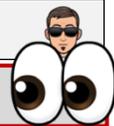


EJERCICIO 4: "REGISTRO FC"
EJECUCIÓN: Muñeca o Cuello
TIEMPO: 15 segundos multiplicar por 4
REGISTRAR EN EL CUADERNO LOS 3 INTENTOS



"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 dobléz 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 x 13 =
208 - 9,1 = 198,9 FC máxima.
¡¡CALCULA LA TUYA!!

		EXERCISE ZONES									
		AGE									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
BEATS PER MINUTE	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	



AVANZANDO EN MI PLAN DE ENTRENAMIENTO

Deben ser ejercicios de tú interés



RECUERDA



- Frecuencia → Veces por semana (Se puede poner al inicio de la rutina)
- Tipo de ejercicio → Capacidades Físicas Básicas
- Nombre del ejercicio → En ingles o español (¡Que se entienda si lo busco en [google!](#))
- Repeticiones → Cantidad de ejecuciones del ejercicio, ya sea en repeticiones o en tiempo.
- Series → Cantidad de veces realizaré el ejercicio
- Intensidad → Según escala de Borg (1 – 10),
- Velocidad de ejecución: (lenta – media - alta)
- Pausa o descanso entre series → de 30 segundos a 4 minutos según ejercicio e intensidad.

EJEMPLO

Debes elegir un mínimo de 2 ejercicios para cada “capacidad física básica”:

- Resistencia: 2
- Fuerza: 6
- Velocidad: 2
- Flexibilidad: 2 (Como son de corta duración, pueden ser más y deben ser según grupos musculares trabajados).

Podrás asignar la cantidad de ejercicios, que tú quieras para cada capacidad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA FRECUENCIA: 3 VECES POR SEMANA

EJERCICIO 1

TIPO: FUERZA
NOMBRE: “ELEVACIONES LATERALES UNILATERAL CON BOTELLA DE 1.6 LITROS”
REPETICIONES: 15
SERIES: 3
INTENSIDAD: 7
VELOCIDAD: MEDIA
PAUSA: 1 MINUTO



Debes mostrar avance de tu rutina el día de hoy.

Si no sabes el nombre del ejercicio debes ir a www.google.cl y buscarlo.



RECUERDA

¿Qué quiero mejorar?

¿Fuerza? ¿Resistencia? ¿Flexibilidad? ¿Velocidad?
Una capacidad se mejora, practicándola una y otra vez hasta que haya una adaptación.