



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 8º básico

Nombre: _____

Clase 1 Agosto

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com
Fecha entrega: Jueves 20 de Agosto
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión, tipo de ejercicio.

PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Metodología de Entrenamiento

Realizar ejercicio físico consiste en ejecutar actividades de manera planificada. De este concepto se desprenden los métodos de entrenamiento que se definen como procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO



(Weineck, 2015)

Los entrenamientos Interválicos tienen variados beneficios y entre ellos podemos identificar:

Mejora su rendimiento aeróbico

Disminuye el IMC

Disminuye la grasa corporal

Aumento la atención selectiva

Disminuye la insulina en plasma

Aumento de la concentración

PRÁCTICA GUIADA

- Los ejercicios realizados mediante cualquier método de entrenamiento, deben ser desarrollado con máxima precaución y rigurosidad técnica para evitar vicios posturales que puede implicar lesiones en el corto plazo.
- Antes de realizar la actividad sugerida, te invitamos a que organices y realices un calentamiento (movimiento articular y activación)
- Con relación a la frecuencia, procura poder realizar los ejercicios tres veces por semana.
- En cuanto a la intensidad intenta que sea moderada a vigorosa. ¿Cómo lo puedes evidenciar? Por medio de la evaluación de la escala de borg. Recuerda que el responsable de medir la intensidad eres tú.
- Te recomendamos que organices el tiempo del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

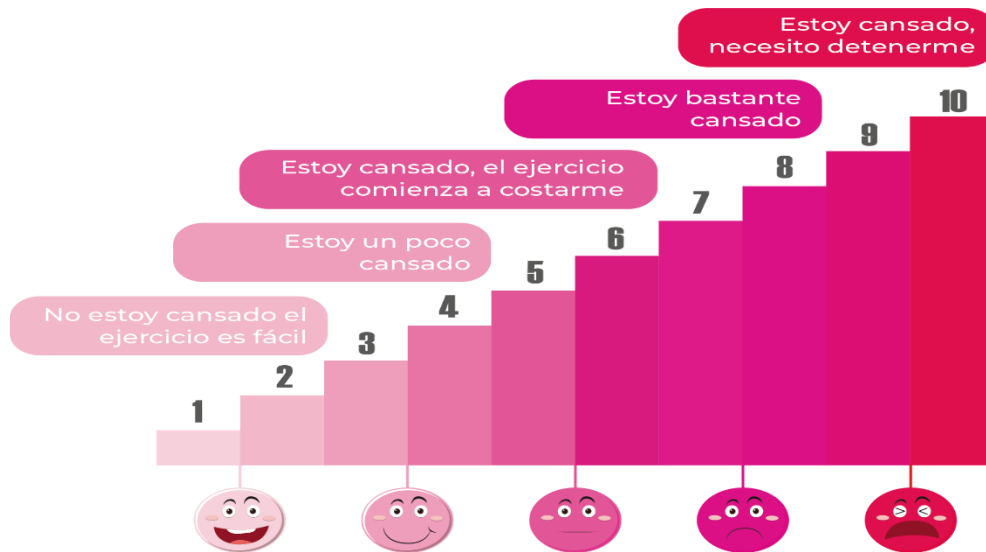
1. Desarrolla la sesión que posee el video
<https://youtu.be/igESqu9-2Tw>
2. Envía tu video por correo realizando la rutina de ejercicios.
 - Cada ejercicio dura 40 segundos y pausa de 20 segundos
 - 2 series de 5 minutos cada una



Consideraciones previas al desarrollo de la actividad:

Si bien el Entrenamiento se desarrolla a alta intensidad, te invitamos a que la intensidad que la realices sea equivalente entre un 6 a 7 en la escala de medición de esfuerzo.

Recuerda que tú eres quién mejor puede interpretar las señales de tu cuerpo.



3. Responde y envía al correo señalado

AUTOEVALUACIÓN

¿QUÉ LOGRO AL AUTOEVALUARME?

Comprender el avance de mi aprendizaje, sus fortalezas y debilidades para ir mejorando.

MARCA CON UNA X	SI	AVECES	NO
Entendí los objetivos de las actividades			
Fui capaz de realizar las actividades			
Logre identificar claramente los tipos de ejercicios			
Tuve dificultades para realizar los ejercicios.			
Aprendí nuevos conceptos de la asignatura			
Soy capaz de realizar los ejercicios de la actividad			
Aprendí más de los contenidos propuestos			