



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 7º básico

Nombre: _____

Clase 1 Octubre

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com

Fecha entrega: Jueves 22 de Octubre

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas y deportivas en diferentes entornos.

PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN



Capacidades Físicas

Habiendo entendido los conceptos de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad en las guías anteriores, es importante identificar la relevancia que tiene la **frecuencia cardiaca, la intensidad, tiempo de duración** y como esta se relaciona con las capacidades físicas que estamos trabajando.

La frecuencia cardiaca: es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.

Por regla general, la frecuencia normal en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto.

Zona Objetivo	Intensidad % de FCmáx.	Duración intervalo	Efecto/Beneficio del ejercicio.
Máxima 	90-100% 171-190 Lpm	0-2 minutos	✓ entona el sistema neuromuscular ✓ aumenta la máxima velocidad de sprint en carrera
Intensa 	80-90% 152-172 Lpm	2-10 min.	✓ incrementa la tolerancia anaeróbica ✓ mejora la resistencia a altas velocidades
Moderada 	70-80% 133-152 Lpm	10-40 min.	✓ aumenta la potencia aeróbica ✓ mejora la circulación sanguínea.
Suave 	60-70% 114-133 Lpm	40-80 min.	✓ aumenta la resistencia aeróbica ✓ prepara el cuerpo para tolerar mayor intensidad. ✓ incrementa el metabolismo
Muy suave 	50-60% 104-114 Lpm	20-40 min.	✓ Aumenta y acelera la recuperación después de un ejercicio intenso

Intensidad: La RAE define el término “intensidad” en su primera acepción como el grado de fuerza con que se manifiesta un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etc.

La intensidad del entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento.

Escala RPE	Percepción Subjetiva de Esfuerzo
10	Actividad de esfuerzo máximo: Se siente casi imposible de seguir con la actividad. Completamente sin aliento, incapaz de hablar.
9	Actividad muy dura: Muy difícil de mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar. Decir solo unas pocas palabras.
7-8	Actividad vigorosa: Falta de aliento. Puede decir una oración
4-6	Actividad moderada: Respiración pesada, puede mantener una conversación corta. Actividad todavía algo cómoda, pero cada vez más desafiante
2-3	Actividad ligera: Se siente como si pudieras realizar la actividad durante horas. Fácil de respirar y mantener una conversación
1	Actividad muy ligera: Casi ningún esfuerzo, pero más que dormir o ver televisión

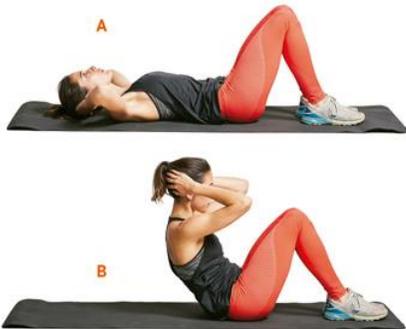
Habiendo leído estos dos conceptos, podemos deducir que, a mayor intensidad, mayor frecuencia cardiaca, debido a que a que necesita bombear sangre de forma más rápida, para los requerimientos del esfuerzo que la persona está realizando.

PRÁCTICA GUIADA

Actividad N°1:

El siguiente ítem es para que te encuentres activo en casa y puedas generar aprendizajes de los contenidos vistos en la guía de manera práctica y realizando actividad física.

Al realizar la actividad debes grabarte y enviársela a tu Profesor.

Ejercicio	Imagen de apoyo	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Abdominales		30 segundos	45 segundos	1 minuto
Sentadilla con salto		30 segundos	45 segundos	1 minuto
skipping		30 segundos	45 segundos	1 minuto

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Actividad N°2:

Describe 3 ejercicio de intensidad suave, moderada y máxima e identifica cual seria su frecuencia cardiaca de acuerdo al esfuerzo

Suave:

1. _____

2. _____

3. _____

Moderada:

1. _____

2. _____

3. _____

Máxima:

1. _____

2. _____

3. _____

Actividad N°3:

Habiendo entendido los conceptos. Planifica una semana de actividades, teniendo días de intensidad suave, moderada o máxima, identificando la frecuencia cardiaca y la capacidad física que se está trabajando.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad física, ejercicio o deporte							
intensidad							
Frecuencia cardiaca							
Capacidad física							

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

Comprendí que es la intensidad, frecuencia cardiaca, tiempo duración			
Pude identificarlas diferentes intensidades de ejercicios			
Aprendí más de los contenidos propuestos			
Pude realizar la actividad física practica sin dificultad			