

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°3

EDUCACIÓN FÍSICA

| | | | | | |
|--------------------------|---|------------|-----------|--------|---|
| NOMBRE ALUMNO/A | | | | FECHA | mayo 2021 |
| MODALIDAD | Sincrónico/Asincrónico | EVALUACIÓN | Formativa | TIEMPO | |
| CONTENIDO | componentes de la condición física y el entrenamiento | | | CURSO | Ciencias del ejercicio físico 3° y 4° Medio |
| OA 3 | Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. | | | | |
| OA 4 | | | | | |
| Habilidades | Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular | | | | |
| Instrucciones Generales. | El siguiente material se realizó con el objetivo de que los estudiantes conozcan y comprendan los conceptos básicos en relación a la creación y aplicación de un plan de entrenamiento. Leer y completar según lo revisado en clases. | | | | |

Conceptos claves

- > Actividad física: Cualquier movimiento producido por la contracción muscular

> Ejercicio físico: Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y tiempo determinado.

> Escala de Borg: Escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe un sujeto con un valor numérico que va de 0 a 10.

> Ejercicio Aeróbico: Ejercicio el cual necesita de oxígeno para el correcto funcionamiento del cuerpo, son asociados a estímulos de baja intensidad, pero de larga duración. Ejemplo clásico Maratón

ACTIVIDADES

Ejercicio Anaeróbico: Tipo de ejercicio el cual no necesita de oxígeno para el correcto funcionamiento del cuerpo, son estímulos de alta intensidad, pero corta duración. Ejemplo clásico 100 mts planos

1. Menciona 5 ejercicios físicos en el que predomine el ejercicio aeróbico y 5 ejercicios físicos en el que predomine el ejercicio anaeróbico.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Menciona 5 actividades físicas intensas

-
-
-
-
-

El ritmo cardíaco se puede medir con facilidad, bien en la muñeca (pulso radial) o bien en el cuello (pulso carótido), y debe ser convertido en el número de latidos por minuto del corazón (“latidos por minuto” —lpm—). Se puede medir el ritmo cardíaco durante un minuto completo o se puede medir durante un período más corto de tiempo (por ejemplo, 15, 20 o 30 segundos) y multiplicar el valor obtenido por el factor relevante (4, 3 o 2, respectivamente) con el fin de convertirlo a latidos por minuto.

Se requiere un conocimiento del ritmo cardíaco en reposo y del ritmo cardíaco máximo de la persona para poder medir la intensidad del ejercicio de forma más eficaz.

La frecuencia cardíaca es uno de los “signos vitales” o los indicadores importantes de la salud en el cuerpo humano. Mide la cantidad de veces por minuto que el corazón se contrae o late. Si bien es cierto que la frecuencia cardíaca aumenta como resultado de la actividad física, con el tiempo es posible que se disminuya la frecuencia cardíaca ideal. Esto significa que el corazón trabaja menos para llevar los nutrientes y el oxígeno necesarios a diferentes partes del cuerpo, lo que aumenta la eficiencia.

1. En la siguiente tabla debes elegir 6 ejercicios, considerando alternar la musculatura a trabajar y adjuntar una imagen para favorecer su comprensión.

| | Nombre del ejercicio | Imagen |
|---|----------------------|--------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

2. Medir y registrar la frecuencia cardiaca antes y después de haber realizado estos ejercicios durante dos semanas es decir, deberás realizarlos dos veces por semana

| | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 |
|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Frecuencia cardiaca en reposo | | | | |
| Frecuencia cardiaca de trabajo | | | | |
| Intensidad del trabajo realizado | | | | |
| | | | | |

3. Autoevaluación: responde las siguientes preguntas

¿Cómo te sentiste?

-
-

¿Tuviste o no alguna dificultad al ejecutar los ejercicios?

-

¿Cuál fue?

-

¿Por qué elegiste esos ejercicios y no otros?

-
-

¿Tomé correctamente mi frecuencia cardiaca de reposo y de trabajo?

-
-

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl

*No olvides colocar tu nombre.

*Plazo máximo de entrega: mayo 2021
2021.