PROFESORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
PAOLA BOBADILLA Y MARIBEL LEIVA

GUÍA DE TRABAJO N° 4

Nombre:…… Curso: 3ro medio……

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo 3° medio

- **Unidad 1:** Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica de ejercicio físico.
- **Propósito de la unidad**: Se espera que los estudiantes evalúen las adaptaciones agudas y crónicas provocadas por la práctica del ejercicio físico.
- **Actividad 1:** Aumenta tu número de pasos desde intensidad moderada a vigorosa.

Indicaciones: en la guía anterior tenías que calcular la frecuencia cardiaca de entrenamiento según tú edad utilizando el método Karvonen con una intensidad al 55, 65, 75 y 85% de tú frecuencia cardiaca máxima. Para eso te dimos el siguiente ejemplo:

Ejemplo:

Frecuencia cardiaca de entrenamiento: (FCM – FCR) x (% intensidad de trabajo) + FCR
FCM: frecuencia cardiaca máxima
FCR: frecuencia cardiaca de reposo

Cálculo de la frecuencia cardiaca de entrenamiento según el método de Karvonen
Ejemplo: sujeto de 17 años
Intensidad al 60% = 141 x 0,60 = 84,6 + 62 = 146 latidos/min
Intensidad al 70% = 141 x 0,70 = 98,7 + 62 = 160 latidos/min
Intensidad al 80% = 141 x 0,80 = 112,8 + 62 = 174 latidos/min
Intensidad al 90% = 141 x 0,90 = 126,9 + 62 = 188 latidos/min

Recuerda que la Frecuencia Cardiaca Máxima(FCM) es: **FCM=220-edad**

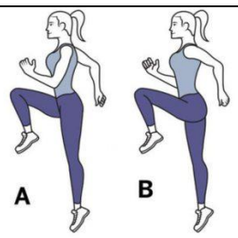
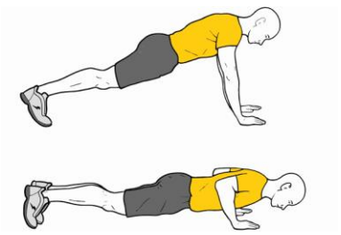
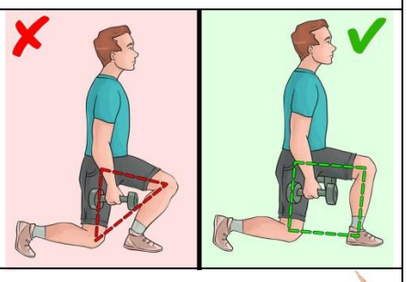
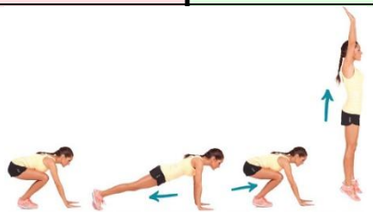
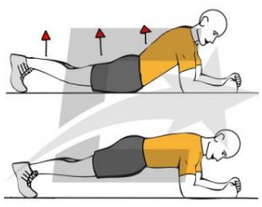
Ahora que ya tienes la cantidad de pulsaciones según la intensidad de trabajo te invitamos a elegir y ejecutar los ejercicios que indicamos y hacer un entrenamiento con intervalos de alta intensidad (High Intensity Interval Trainning: HIIT).

Cada ejercicio debes realizarlo en 30 segundos, cuando lo termines haces una pausa activa con trote suave de 30 segundos, luego realizas el próximo ejercicio y así sucesivamente hasta terminar la serie. En total debes realizar 3 series y el descanso entre ellas debe ser de 30 segundos. Cuando termines todas las series debes tomarte la frecuencia cardiaca de trabajo para determinar a qué intensidad realizaste lo solicitado.

Recuerda hidratarte siempre y tomar primero toma tú frecuencia cardiaca de reposo y realizar un calentamiento previo antes de hacer la rutina y la vuelta a la calma cuando la finalices. Cuando termines la rutina redacta un pequeño informe de la actividad.

PROFESORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
PAOLA BOBADILLA Y MARIBEL LEIVA

RUTINA DE EJERCICIOS

N°	ALTERNATIVA 1	ALTERNATIVA 2
1	Trotar en el lugar	 Elevación de rodillas en el lugar
2		
3		
4		
5		
6		

❖ Ahora autoevalúa tú trabajo usando como herramienta la siguiente pauta de autoevaluación:

AUTOEVALUACIÓN

A continuación debes evaluar el trabajo realizado, marca SI o NO según corresponda:

ASPECTO A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
Tomé correctamente mi frecuencia cardiaca de reposo			
Tomé correctamente mi frecuencia cardiaca de trabajo			
La actividad a realizar era de mi interés.			
Antes había ulizado el método Karvonen para calcular la frecuencia cardiaca de entrenamiento.			
Cuando tuve alguna(s) duda(s) ¿Escribí a mi profesora de educación física para que la(s) aclarara?			

Muchas gracias

❖ Envía lo solicitado al correo maribel.leiva@maxsalas.cl p.bobadillareyes@gmail.com , si tienes alguna duda y/o consulta también escribe a esas direcciones, si no puedes hacerlo por problemas de conexión a internet desarrolla la guía en tú cuaderno o guarda el registro digital hasta cuando retornemos a clases.

❖ **REFERENCIAS:**

- Heyward, V. (2008). Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio. Madrid. Panamericana. Disponible en https://books.google.cl/books?id=zn3dDE0R3IMC&printsec=frontcover&dq=Evaluaci%C3%B3n+de+la+Aptitud+F%C3%ADsica+y+Prescripci%C3%B3n+el+ejercicio&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjlmZPz95fpAhXVILkGHZcvAhYQ6AEIJzAA#v=onepage&q=intensidad%20inicial%20&f=false

- Programa de estudio promoción de estilos de vida activos y saludables para 3° o 4° medio plan de formación diferenciada(2019). Disponible en: https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140163_programa.pdf

#NOSALGASDECASA,CUÍDATE