



GUÍA DE TRABAJO N° 3

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.

Lee lo siguiente:

Incrementar 2.500 pasos sobre el número habitual que se realizan produce repercusiones positivas en la salud humana, la intensidad del ejercicio determina los cambios fisiológicos y metabólicos específicos que experimenta el organismo durante el entrenamiento. Al comenzar un plan de ejercitación, la intensidad inicial depende de los objetivos del sujeto, de su edad, capacidades, preferencias y nivel de aptitud, y debe generar tensión sin sobrepasar el aparato cardiopulmonar y el sistema musculoesquelético (Heyward, V. Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del ejercicio; 2008). Es importante que los estudiantes apliquen la fórmula de Karvonen para calcular su intensidad de trabajo.

Ejemplo:

Frecuencia cardíaca de entrenamiento: $(FCM - FCR) \times (\% \text{ intensidad de trabajo}) + FCR$
FCM: frecuencia cardíaca máxima
FCR: frecuencia cardíaca de reposo

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

Recuerda que la Frecuencia Cardíaca Máxima(FCM) es:

$$FCM=220-\text{edad}$$

- ❖ **A partir de lo anterior y según tú edad** calcula la frecuencia cardíaca de entrenamiento según el método Karvonen con una intensidad al:
 - 55%:
 - 65%:
 - 75%:
 - 85%:



- ❖ 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
Calculé la frecuencia cardiaca de entrenamiento según el método Karvonen con todas las intensidades solicitadas.			
La actividad a realizar era de mi interés.			
Antes había utilizado 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=0ahUKEwilmZPz95fpAhXVILkGHZcvAhYQ6AEIJzAA#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



**PROFESORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
PAOLA BOBADILLA Y MARIBEL LEIVA**