



## GUÍA DE TRABAJO N° 5

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 hacer un entrenamiento con intervalos de alta intensidad (High Intensity Interval Training: HIIT) con los seis ejercicios propuestos.

En esta guía debes buscar seis ejercicios que sean de tú interés y ejecutarlos igual que en la guía anterior respetando el principio de alternancia muscular. Debes realizarlos en 30 segundos, cuando lo termines debes hacer una pausa activa con trote u otro ejercicio 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 nuevamente debes tomarte la frecuencia cardiaca de trabajo para determinar a qué intensidad realizaste lo solicitado utilizando el método Karvonen. 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.

- ❖ **DESARROLLO**

- a) En la siguiente tabla coloca imágenes de los ejercicios que seleccionaste considerando el orden en que los ejecutaste en tú rutina.



ORDEN	IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS ELEGIDOS
1	
2	
3	
4	
5	
6	

b) Frecuencia cardiaca de reposo.....

c) Frecuencia cardiaca de trabajo.....

d) Intensidad del trabajo realizado.....



- ❖ **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 cardíaca de reposo y de trabajo?

**Muchas gracias**

- ❖ Envía lo solicitado al correo [maribel.leiva@maxsalas.cl](mailto:maribel.leiva@maxsalas.cl) [p.bobadillareyes@gmail.com](mailto: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 tu cuaderno o guarda el registro digital hasta cuando retornemos a clases.

- ❖ **REFERENCIAS:**

- 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](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140163_programa.pdf)

**#NOSALGASDECASA**

**#CUÍDATE**