


PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°3

EDUCACIÓN FÍSICA

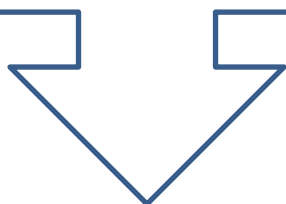
NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	abril 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Planes de entrenamiento y actividad física			CURSO	3° MEDIO
OA 3	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.				
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.	<p>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.</p> <p>Leer y completar según lo revisado en clases.</p>				

- Conceptos básicos..
  - Orientaciones sobre tipos de ejercicios posibles.
  - Tipos de ejercicios para realizar en diferentes áreas.

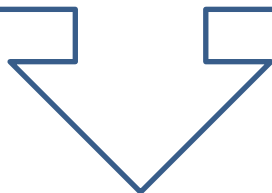


## CONCEPTOS QUE DEBEMOS CONOCER

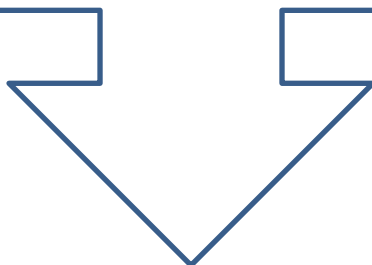
- ✓ **Actividad física:** Cualquier movimiento producido por la contracción muscular.
- ✓ **Ejercicio físico:** Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y tiempo determinado.
- ✓ **Escala de Borg:** Escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe 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
- ✓ **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



- ✓ **Intensidad moderada:** se refiere a la actividad física que genera un 60%-70% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
- ✓ **Intensidad vigorosa:** se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardiaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.



## ¿Cómo sé si mi ejercicio es de alta, mediana o baja intensidad?

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.

Frecuencia cardíaca máxima =  $220 - \text{edad actual}$ . Ejemplo mi edad es 25 años por lo que mi frecuencia cardíaca máxima sería  $220 - 25 = 191$  l/m

¿Cómo calcular mi frecuencia cardíaca?

<https://www.youtube.com/watch?v=8LfoD0DoZRI>

ACTIVIDADES

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

AERÓBICOS	ANAERÓBICOS

2. Menciona 5 actividades físicas intensas.

1

2

3

4

5

3. Medir y registrar la frecuencia cardiaca después de haber realizado uno de estos ejercicios durante dos semanas por un minuto (recuerda realizar un calentamiento previo a la intensidad que estimes conveniente)



	Reposo	Sentadillas	Abdominales	Skipping	Saltos tijera
Semana 1					
Semana 2					

4. ¿Como fueron tus resultados? ¿a qué crees que se debe tu condición física?

\*Envía tus respuestas a [jmartinez@caplicacion.cl](mailto:jmartinez@caplicacion.cl)  
\*No olvides colocar tu nombre.  
\*Plazo máximo de entrega: mayo de 2021.