



UNIDAD IV EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEPTIMO BÁSICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 4 “Responsabilidad personal y social en la actividad física”

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
13 al 15 de octubre	<ol style="list-style-type: none">1. Ejecutar una sesión de entrenamiento utilizando el sistema de entrenamiento Intervalado en circuitos.2. Reconocer la actividad física como un hábito fundamental para la salud.3. Pedir materiales para la próxima clase.	El ejercicio en cuarentena	Guía n°1.
19 al 23 de octubre	<ol style="list-style-type: none">1. Ejecutar una sesión de entrenamiento utilizando el sistema de entrenamiento de resistencia muscular localizada.2. Conocer e identificar la escala de Borg para cuantificar la intensidad del ejercicio.3. Taller: la escala de Borg.	Tabla de Borg	Guía n°2
26 al 30 de octubre	<ol style="list-style-type: none">1. Ejecutar una sesión de entrenamiento utilizando el sistema de entrenamiento intervalado en circuito.2. Conocer la frecuencia cardiaca máxima y la frecuencia cardiaca en reposo.	Frecuencia Cardiaca	Guía N°3



GUÍA 1

UNIDAD 4: RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

1. Ejecutar una sesión de entrenamiento utilizando el sistema de entrenamiento Intervalado en circuitos.
2. Reconocer la actividad física como un hábito fundamental para la salud.
3. Pedir materiales para la próxima clase.

Actividad física en cuarentena

Estar en cuarentena no significa estar en reposo. Tener a niños y ancianos resguardados en el domicilio podría afectar sus posibilidades de movimiento y de estimulación física, lo que va justamente en contra de todas las recomendaciones que favorecen el bienestar; mientras que si se suman la inmovilidad de los adultos entonces están dadas las condiciones para que se instalen conductas sedentarias que refuercen las que ya estaban o bien que aparezcan donde no las había.

En este sentido, es de especial **importancia tener en cuenta que durante la cuarentena** habrá menos movimiento, ya sea porque no hay desplazamientos a los trabajos o porque no se puede salir a hacer ejercicio o caminatas; y por tanto es necesario generar actividades que compensen esta reducción del movimiento, sea por bienestar o por salud

Lo importante es que se generen espacios en el día dedicados a realizar actividad física en el hogar, y que estos momentos se respeten y se sigan realizando cotidianamente.

En niños se recomienda que se sigan rutinas de sueño y alimentación similares a las previas a la interrupción, y que se deleguen responsabilidades que favorezcan la convivencia en el hogar que justamente pueden ser parte del gasto energético que deban tener. De igual modo se recomienda seguir las pautas que deben enviar los colegios y los encargados de la actividad física escolar.

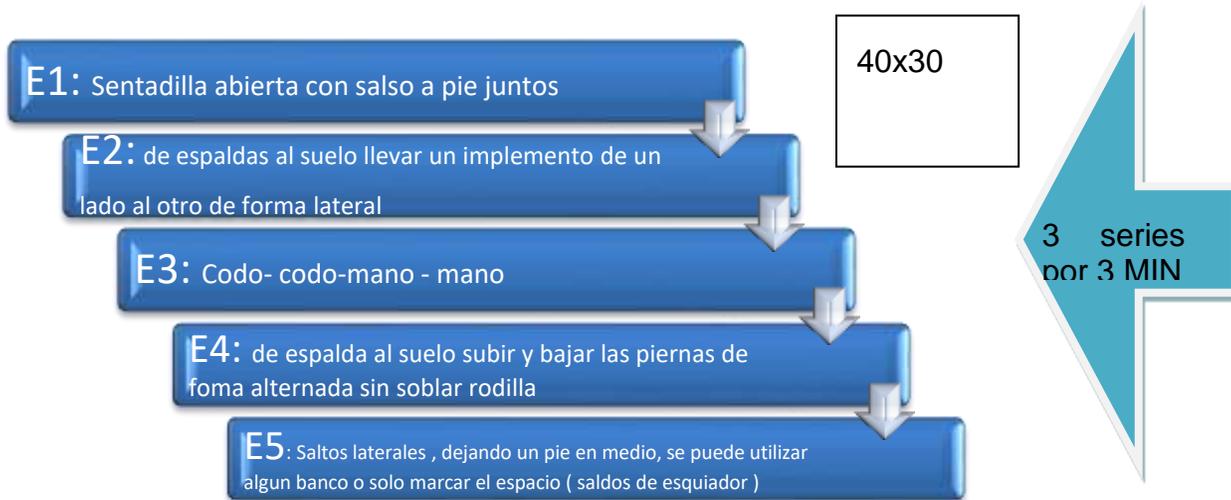
Sesión de entrenamiento intervalado en circuitos.

En esta sesión realizaremos ejercicios que desarrollen nuestro cuerpo de manera general, tomando en cuenta que previo a comenzar con la parte central de la sesión debemos iniciar con un calentamiento que nos permita poder dar el máximo de nuestro rendimiento físico sin sufrir algún tipo de malestar físico durante el ejercicio.

1) Calentamiento:

- Realizar movimientos articulares circulatorios y de rotación de todo nuestro cuerpo , pasando por todas sus secciones (cuello, tren superior, cadera, tren inferior)
- Realizar ejercicios de activación o elongación dinámica.

2) Ejercicio Central: (sistema de entrenamiento intervalado por circuito) GENERAL



Materiales para la siguiente clase:

- 1) Papel
- 2) Tijera
- 3) Lápices de colores



GUÍA 2

UNIDAD 4: RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

1. Ejecutar una sesión de entrenamiento utilizando el sistema de entrenamiento de resistencia muscular localizada.
2. Conocer e identificar la escala de Borg para cuantificar la intensidad del ejercicio.
3. Taller: la escala de Borg.

PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO – ESCALA DE BORG

Metodologías de mayor utilidad y precisión para cuantificar la intensidad del ejercicio, si bien para su aplicación se necesita que la persona que utilice este método tenga un nivel de experiencia en entrenamientos para que no haya una sobrevaloración en la cuantificación de la intensidad.

Este método se basa en la expresión numérica del sentimiento subjetivo de estrés al que está sometido el organismo durante una sesión de entrenamiento (Cansancio).

Esta escala tiene dos versiones; la original y la adaptada. La versión original va desde el 6 al 20 y la modificada del 0 al 10.

En esta ocasión utilizaremos la modificada ya que esta nos ayudara a cuantificar la intensidad en % de exigencia.

Ejemplo: Si una persona determina que al momento de terminar de ejecutar un ejercicio estima que estaba en un 5 según la escala de Borg, quiere decir que está trabajando a un 50% de su capacidad.



Taller: Escala de Borg

- 1) En una hoja vamos a dibujar 5 caritas
- 2) Cada una ira con distintas caretas las cuales corresponderán cada una a un color.



Cara feliz -> Azul



Cara Semi feliz -> Verde



Cara medianamente cansada -> Amarillo



Cara cansada -> Naranja



Cara muy cansada -> Rojo

- Cuando comencemos a realizar la sesión de ejercicios utilizaremos las caritas, al momento de terminar una serie seleccionaremos una dependiendo como nos sintamos con el ejercicio, donde:
 - **Azul y verde ->** significa que debemos aumentar la intensidad del ejercicio, hacerlo con mayor velocidad.
 - **Amarillo ->** Significa que debemos mantener la misma intensidad que le estamos dando al ejercicio.
 - **Naranja y rojo ->** Significa que debemos bajar la intensidad de la ejecución del ejercicio, bajando la velocidad pero en medida de lo posible no parar

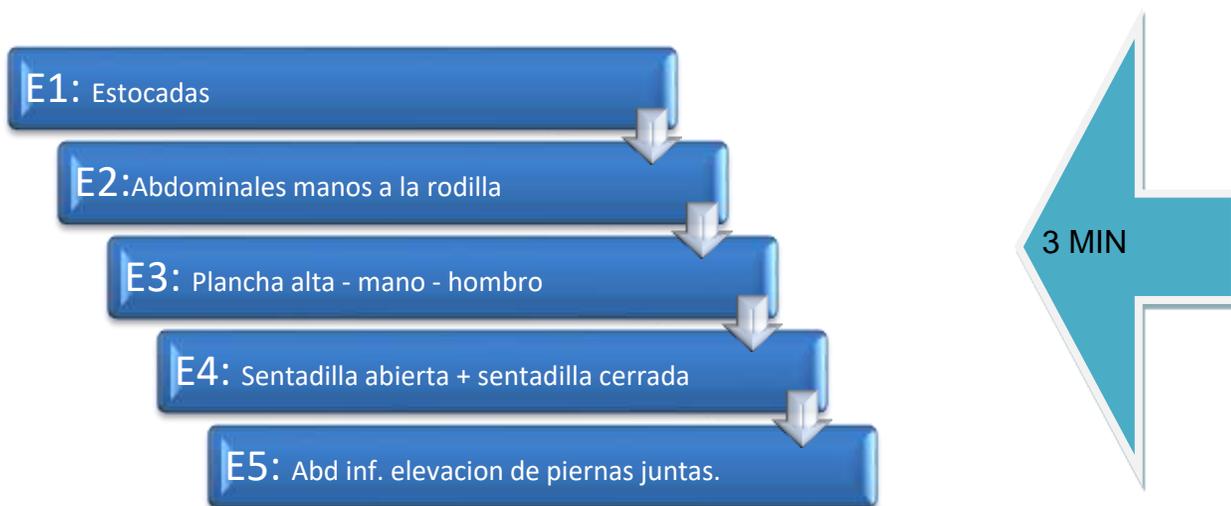
Sesión de entrenamiento intervalado en circuitos.

En esta sesión realizaremos ejercicios que desarrollen nuestro cuerpo de manera general, tomando en cuenta que previo a comenzar con la parte central de la sesión debemos iniciar con un calentamiento que nos permita poder dar el máximo de nuestro rendimiento físico sin sufrir algún tipo de malestar físico durante el ejercicio.

1) Calentamiento:

- Realizar movimientos articulares circulatorios y de rotación de todo nuestro cuerpo , pasando por todas sus secciones (cuello, tren superior, cadera, tren inferior)
- Realizar ejercicios de activación o elongación dinámica.

2) Ejercicio Central: (sistema de entrenamiento intervalado por circuito) GENERAL



3) Vuelta a la calma o elongación final:



GUÍA 3

UNIDAD 4: RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

1. Ejecutar una sesión de entrenamiento utilizando el sistema de entrenamiento intervalado en circuito.
2. Conocer la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo.

Frecuencia Cardíaca

La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.

En este caso utilizaremos la frecuencia cardíaca para saber y determinar el nivel de intensidad que le estamos dando a las sesiones de ejercicios durante las clases, para ello necesitamos conocer la frecuencia cardíaca máxima y la frecuencia cardíaca en reposo.

¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca máxima?

Para calcular las pulsaciones máximas o FCmax:

El clásico cálculo (y el más simple): restar la edad de la persona a 220. Así, en mi caso, con 25 años, mi FCmax con este método serían 195 pulsaciones máximas.

$$FC_{max} = 220 - \text{edad}$$

¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca en reposo?

Para calcular la frecuencia cardíaca en reposo basta con que te tomes las pulsaciones en momentos de actividad física nula, ¿por ejemplo? justo al despertarte por la mañana.

Mientras estás en la cama toma tu frecuencia cardíaca. Para asegurar un buen dato, repite y apunta la medición durante 5 o 7 días y, entonces, haz la media de todos ellos.

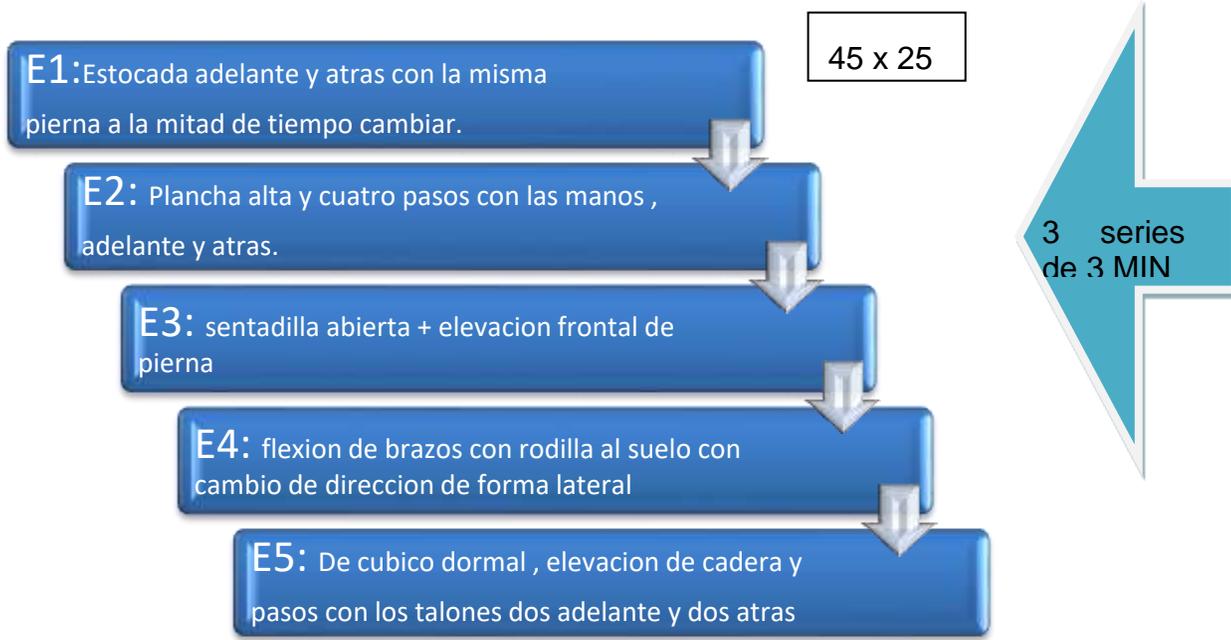
Sesión de entrenamiento intervalado en circuitos.

En esta sesión realizaremos ejercicios que desarrollen nuestro tren superior y el tren inferior de nuestro cuerpo, tomando en cuenta que previo a comenzar con la parte central de la sesión debemos iniciar con un calentamiento que nos permita poder dar el máximo de nuestro rendimiento físico sin sufrir algún tipo de malestar físico durante el ejercicio.

1) Calentamiento:

- Realizar movimientos articulares circulatorios y de rotación de todo nuestro cuerpo , pasando por todas sus secciones (cuello, tren superior, cadera, tren inferior)
- Realizar ejercicios de activación o elongación dinámica.

2) Ejercicio Central: (sistema de entrenamiento intervalado por circuito)



3) Vuelta a la calma o elongación final

