



# GUÍA N°3

## UNIDAD 1: DESARROLLAR RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, FUERZA MUSCULAR, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMEROS MEDIOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

### Objetivo de Aprendizaje OA3:

- *Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:*
  - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (4 a 6 semanas).
  - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
  - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
  - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
  - Ingesta y gasto calórico.

### Normas de conducta y compromiso con la asignatura:

- Asistencia, puntualidad y respeto durante la sesión de clase online.
- Silenciar tu micrófono durante la sesión de la clase online.
- Disponer de un lugar que cuente con espacio para realizar clase online y ejercicios prácticos **cerca de tu computador**.
- Disponer de un cronómetro (o reloj digital) y/o celular.
- Vestimenta deportiva institucional o libre (cada estudiante decide cual utilizar).
- En caso de lesión o enfermedad, certificar por medio de un justificativo adjunto al correo de su profesor(a).
- **Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios.
- Usa una toalla de cara.
- **Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.
- **SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.

**RECORDAR:** Los ejercicios para empezar siempre tienen que ser simples y, además, trabajar una buena cantidad de grupos musculares al mismo tiempo,

tren superior y tren inferior, aunque dejando tiempo para la alternancia. Asimismo, no podemos olvidar incluir unos minutos de cardio, puede ser un trote en el espacio más grande de tu casa o realizar saltos en el lugar, en el plan de entrenamiento que elijas en tu rutina diaria.

### Actividad 1:

- Seleccionar uno de los 3 ejercicios propuestos en la tabla 1
- Durante un minuto, ejecutar frente a la sesión online el ejercicio (Repetir de 4 veces).
- Medir la frecuencia cardiaca antes y después de la ejecución del ejercicio seleccionado hasta que la frecuencia cardiaca vuelva al valor más cercano al de reposo; es decir, toma el pulso durante 15 segundos y multiplica la cantidad de pulsaciones por 4 (equivalente a 1 minuto).
- Registrar los datos

**Tabla 1:**

<b>Ejercicios</b>	<b>Descripción</b>
<b>1. Trote a ritmo vigoroso en el lugar</b>	➤ Inicia de pie, ejecuta trote en el lugar con movimiento alterno de piernas y brazos a un ritmo vigoroso.
<b>2. Skipping</b>	➤ Inicia de pie, eleva tus rodillas alternadamente a nivel de las caderas, acompaña ejecutando movimiento con los brazos.
<b>3. Saltar la cuerda o Saltar</b>	➤ Inicia de pie con las manos sosteniendo una cuerda en cada extremo, comienza a realizar saltos a pies juntos a un ritmo vigoroso. Si no posees una cuerda puedes simular el movimiento de los brazos y de igual forma saltar a pies juntos.

Indicar ejercicio seleccionado: \_\_\_\_\_

## REGISTRO FRECUENCIA CARDIACA

<b>INDICADOR</b>	<b>CARACTERISTICAS DEL REGISTRO</b>	<b>RESULTADO</b>
<b>BASAL</b>	Al sonar el despertador por la mañana, antes de levantarse.	
<b>REPOSO</b>	Antes de comenzar la clase online práctica.	
<b>F. POST. TRABAJO</b>	Inmediatamente después de haber realizado ejercicio físico (Sesión de Educación Física y Salud).	
<b>F. POST. 1 MIN</b>	1 minuto después de haber realizado ejercicio físico (Sesión de Educación Física y Salud).	
<b>F. POST. 3 MIN</b>	3 minuto después de haber realizado ejercicio físico (Sesión de Educación Física y Salud).	
<b>F. POST. 5 MIN</b>	5 minuto después de haber realizado ejercicio físico (Sesión de Educación Física y Salud).	