



**NORTH AMERICAN COLLEGE**  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# **GUIA 8**

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

### **PRIMEROS MEDIOS**

## **SEGUNDO SEMESTRE**

### **FEEDBACK UNIDAD 1**

#### **Objetivo del 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.

**OA4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

ACTIVIDAD N° 1: Análisis global de todos los conceptos y contenidos del primer semestre como:

\_IMC

\_Capacidades físicas básicas

\_frecuencia Cardiaca

\_Tipos de entrenamiento.

\_formula de karvonen

\_Preguntas y respuestas de los estudiantes.

\_ Nuevas directrices de la asignatura.

Actividad N°2: Trabajo de Pausa activa.



NORTH AMERICAN COLLEGE  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

## GUIA 9 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMEROS MEDIOS

### RUTINA PARA ACTIVAR EL CUERPO POR MEDIO DE UN ENTRENAMIENTO O CIRCUITO FUNCIONAL APLICANDO LA FRECUENCIA CARDIACA Y FORMULA DE KARVONEN

#### **Objetivo del 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.

**OA4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

**Objetivo del entrenamiento Funcional:** El entrenamiento funcional va ganando cada vez más adeptos en los gimnasios y en los hogares. Se trata de una forma de actividad física que, basándose en ejercicios cortos y de gran intensidad, permite generar un alto gasto calórico en poco tiempo. Contribuye a mejorar la flexibilidad, movilidad y equilibrio del cuerpo; a la vez que se queman grasas y se desarrolla masa muscular.

## **Objetivo del Principio de la continuidad**

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener, sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Es por esto que seguiremos con el mismo plan de entrenamiento, pero con series en aumento, para lograr el **Principio de adaptación** de nuestro cuerpo

## **Entrenamiento Funcional para activar el cuerpo completo**

**Actividad 1:** Seguimos con el mismo entrenamiento, para poder así lograr nuestros objetivos planteados al principio de éste, que tiene como finalidad activar el cuerpo tanto como el tren superior y tren inferior alternadamente, como bien ya lo conocen éste entrenamiento rápido consiste en 5 ejercicios básicos donde ejecutarás por 10 segundo de trabajo y con una pausa de 40 segundo para luego pasar a la siguiente estación, cuando hayas terminado una serie debes continuar con la segunda serie, descansas 1 mint, y sigues con la tercera y así sucesivamente hasta completar las 4 series.

## **Entrenamiento rápido para activar el cuerpo en pocos minutos de trabajo**

### **Estos son los 5 ejercicios que debes ejecutar:**

#### **Estación 1**

Flexo-extensión de brazos (flexiones de brazos)

#### **Estación 2**

Bicicleta en posición decúbito dorsal en el suelo

#### **Estación 3**

El alpinista

#### **Estación 4**

Burpees con piernas abiertas

#### **Estación 5**

Estocadas con saltos

**-Tiempo de ejecución 10 seg, pausa de 40 seg. y 4 series que realizar.**

**Actividad 2:** Completa tus datos frecuencia cardiaca y formula de karvonen (intensidad 60% , 70% y 80%)

### Formula de KARVONEN

1.\_

- Frecuencia máxima:  
 $220 - \text{edad} = \text{Frec. Max.}$

$$220 - ? =$$

- Frecuencia en reserva:  
 $\text{Frec Max} - \text{Frec. De reposo} =$

- Frecuencia objetivo (60% y 70%):  
 $\text{Frec. Reserva.} * \text{intensidad (\%)} + \text{frec. Reposo} =$

$$? * 60\% , 70\%, 80\% + ? =$$

$$? * 0,6, 0,7, 0,8 + ? = ?$$

el resultado de su frecuencia objetivo. = ?



NORTH AMERICAN COLLEGE  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUIA 10

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRIMEROS MEDIOS

## ENTRENAMIENTO TIPO FUNCIONAL

### DE 6 EJERCICIOS

**Unidad 1:** "Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad

#### Objetivo del aprendizaje:

**O.A 3** 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, respetando los principios del entrenamiento deportivo.

**O.A 4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

#### Beneficios del entrenamiento funcional

Al realizar este tipo de entrenamiento podemos decir que esta adaptado para cualquier nivel y edad, muchos lo ocupan como una excelente herramienta de rehabilitación como, aliviar el estrés, tener un buen equilibrio y coordinación. Entonces podemos decir que hablamos de un ejercicio ameno y entretenido.

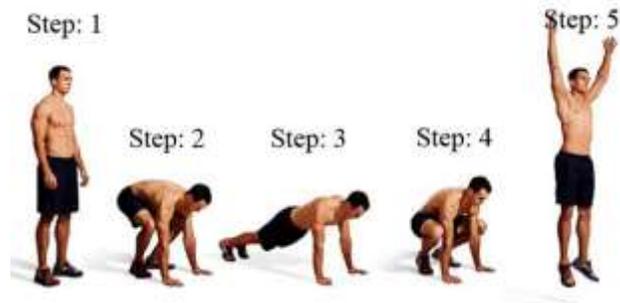
Otro punto a destacar es que se trata de una actividad mixta en la que suele haber trabajo de fuerza-resistencia al mismo tiempo que un trabajo cardiovascular por lo que al final es un método de entrenamiento muy completo que te ayudará a la hora de mantenerte activo, mejorar tu salud y movilidad al mismo tiempo que quemar calorías y, junto a una correcta alimentación, deshacerte de grasa sobrante y fortalecer tu musculatura. El entrenamiento funcional te servirá para incrementar tu fuerza real y resistencia cardiovascular, gozar de un mayor equilibrio y estabilidad, mejoras la postura del cuerpo, quemas grasas y además conseguir un cuerpo más fuerte y estético.

**Actividad 1:** Completa tus datos frecuencia cardiaca y formula de karvonen (intensidad 60% , 70% y 80%)

<b>Frecuencia basal</b>	
<b>Frecuencia en reposo</b>	
<b>Frecuencia post. Ejercicio</b>	
<b>Frecuencia máxima</b> 220- Edad=	
<b>Frecuencia reserva</b> Frec. Máxima - Reposo	
<b>Frecuencia objetivo 60%</b> Frec. Reserva x 60% + reposo	
<b>Frecuencia objetivo 70%</b> Frec. Reserva x 70% + reposo	
<b>Frecuencia objetivo 80%</b> Frec. Reserva x 80% + reposo	
<b>1 min. Post, trabajo</b>	
<b>3 min. Post. Trabajo</b>	
<b>5 min. Post. trabajo</b>	

**Actividad 2:** Entrenamiento funcional en casa, tiempo de duración 30 segundos de ejecución por 10 segundos de descanso 2 series.

- **Estación n°1:** Burpees con medio giro



- **Estación N°2:** Abdominales Giro Ruso



- **Estación N°3=** sentadilla con medio giro



- **Estación N°4=** propiocepción cruzada (Superman)



- **Estación N°5: Avance en L (ir y volver)**



- Estación N°6= Seal Jack



**“RECUERDA QUE EL CAMINO AL ÉXITO ES LA  
ACTITUD”**



NORTH AMERICAN COLLEGE  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUIA 11

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRIMEROS MEDIOS

## ENTRENAMIENTO TIPO FUNCIONAL

### DE 8 EJERCICIOS

**Unidad 1:** "Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad

#### Objetivo del aprendizaje:

**O.A 3** 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, respetando los principios del entrenamiento deportivo.

**O.A 4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

#### Beneficios del entrenamiento funcional

Al realizar este tipo de entrenamiento podemos decir que esta adaptado para cualquier nivel y edad, muchos lo ocupan como una excelente herramienta de rehabilitación como, aliviar el estrés, tener un buen equilibrio y coordinación. Entonces podemos decir que hablamos de un ejercicio ameno y entretenido.

Otro punto a destacar es que se trata de una actividad mixta en la que suele haber trabajo de fuerza-resistencia al mismo tiempo que un trabajo cardiovascular por lo que al final es un método de entrenamiento muy completo que te ayudará a la hora de mantenerte activo, mejorar tu salud y movilidad al mismo tiempo que quemar calorías y, junto a una correcta alimentación, deshacerte de grasa sobrante y fortalecer tu musculatura. El entrenamiento funcional te servirá para incrementar tu fuerza real y resistencia cardiovascular, gozar de un mayor equilibrio y estabilidad, mejoras la postura del cuerpo, quemas grasas y además conseguir un cuerpo más fuerte y estético.

**Actividad 1:** Completa tus datos frecuencia cardiaca y formula de karvonen (intensidad 60% , 70% y 80%)

<b>Frecuencia basal</b>	
<b>Frecuencia en reposo</b>	
<b>Frecuencia post. Ejercicio</b>	
<b>Frecuencia máxima</b> 220- Edad=	
<b>Frecuencia reserva</b> Frec. Máxima - Reposo	
<b>Frecuencia objetivo 60%</b> Frec. Reserva x 60% + reposo	
<b>Frecuencia objetivo 70%</b> Frec. Reserva x 70% + reposo	
<b>Frecuencia objetivo 80%</b> Frec. Reserva x 80% + reposo	
<b>1 min. Post, trabajo</b>	
<b>3 min. Post. Trabajo</b>	
<b>5 min. Post. trabajo</b>	

**Actividad 2: Realizar un entrenamiento de 8 ejercicios, definiendo sus fases y técnicas de ejecución.**

Tiempo de duración 20 segundos de ejecución x 10 segundos de descanso.

EJERCICIOS	DEFINICIÓN Y TECNICA
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	