

Clase de Educación Física semana 4

Nombre:..... Curso:.....

OA Semana 4: Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardiaca.

- **IMPORTANTE:** Para desarrollar la siguiente tarea deberás leer y comprender la información del documento de trabajo, en él se te explica como calcular la intensidad de tu frecuencia cardiaca.
- A continuación, deberás desarrollar los siguientes ejercicios que te ayudaran a desarrollar tu condición física, para ello es importante que midas tu frecuencia cardiaca cada vez que se te pida y medir la intensidad del ejercicio a través de ella.
- Busca un lugar en tu casa que permita realizar actividad física de forma cómoda, no usaremos demasiado espacio, pero es importante que se haga sobre una superficie plana y despejada para evitar un accidente. Recuerda hidratarte en todo momento.
- Antes de comenzar tu clase controla tu frecuencia cardiaca anotándola en tu cuaderno, **tendrás que evaluar tu frecuencia cardiaca 3 veces, la primera vez al iniciar la clase, luego al terminar el desarrollo de la clase y finalmente después de la vuelta a la calma.**

Movilidad articular

En este momento toma tu frecuencia cardiaca y anótala en tu cuaderno



Calentamiento

Tronco: repite cada ejercicio durante 20 segundos, realiza movimientos lentos y muy amplios.

Cuello: repite cada ejercicio durante 15 segundos, realiza movimientos lentos y muy amplios.

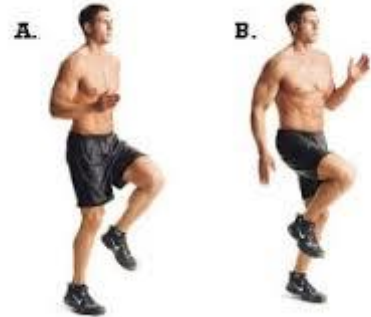
Extremidad inferior: repite cada ejercicio durante 20 segundos, realiza amplios.

Skipping: en una superficie plana comienza a elevar tus rodillas realizando el movimiento de forma cíclica y rítmica

Tiempo de trabajo 30 segundos

Descanso: 20 segundos

https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A



Jumping Jacks

Tiempo de trabajo: 30 segundos

Descanso: 20 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRrmUs>



Desarrollo

IMPORTANTE: REPITE CADA EJERCICIO 2 VECES SEGUIDAS

Sentadilla con salto: separa tus piernas a la anchura de tus hombros, manteniendo la espalda recta, baja hasta donde te sea cómodo sin doblar tu espalda y luego da un salto vertical como muestra la imagen.

Tiempo de trabajo: 15 repeticiones.

Descanso: 1 minuto.

<https://www.youtube.com/watch?v=liHHOEWo8-k>



Flexiones de brazo:

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2

<https://www.youtube.com/watch?v=wpNIP-dkut4>



Escaladores: sobre una superficie plana, apoya tus pies y manos en el suelo y comienza a flectar tus rodillas como lo muestra la imagen. Mantén un ritmo constante.

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2

<https://www.youtube.com/watch?v=U3I0ji7LCK4>



Estocadas:

Tiempo de trabajo: 30 repeticiones (15 con cada pierna)

Tiempo de recuperación: 1 minuto

Repeticiones: 2

https://www.youtube.com/watch?v=l1RB_a zA6c



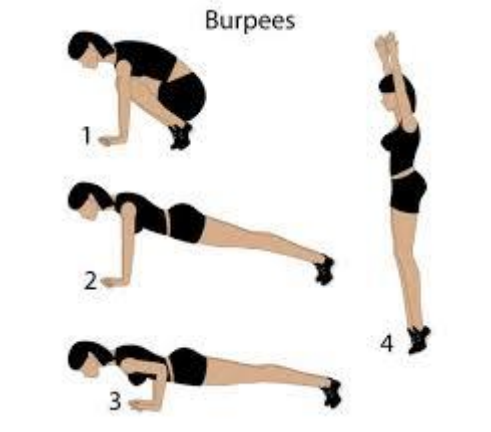
Burpee:

Tiempo de trabajo: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Repeticiones: 2

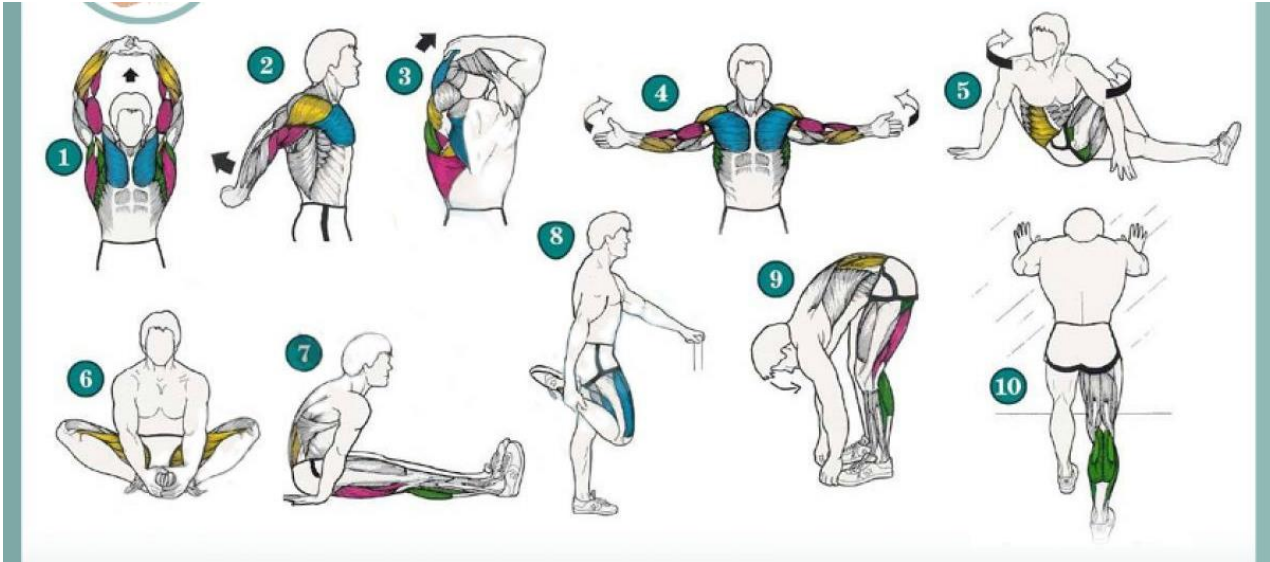
<https://www.youtube.com/watch?v=GmMiuocWw X8>



IMPORTANTE

Vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca en este momento

Vuelta a la calma – flexibilidad



Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos

Al terminar vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca

	Frecuencia Cardíaca	Baja – Media – Alta (intensidad)
Frecuencia cardíaca inicial		
Frecuencia cardíaca de trabajo		
Frecuencia cardíaca final		

Responde en tu cuaderno:

1. **¿Qué ejercicios aumentan más tu frecuencia cardiaca?**
2. **¿Por qué es importante conocer tu frecuencia cardiaca máxima?**
3. **¿La frecuencia cardiaca máxima es igual para todas las personas? ¿Por qué?**
4. **¿Cómo afecta la intensidad del ejercicio a la quema de calorías en tu cuerpo?**
5. **¿De qué maneras podemos medir la intensidad del ejercicio?**