

Guía de Trabajo Complementario Educación Física

Curso: 7°- 8° Básico

Previo a realizar la actividad de la guía debes conocer algunos conceptos que te permitirán entender el trabajo que se llevará a cabo, estos son:

Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración y recuperación, Progresión y Tipo de ejercicio.

1. **Frecuencia:** se define como el número de veces que aparece, sucede o se realiza una cosa durante un periodo o espacio determinados.

Si llevamos esta definición a la clase de Educación Física se puede desprender el siguiente concepto:

Frecuencia Cardíaca: es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).

2. **Intensidad:** grado de fuerza o de energía con que se realiza una acción o se manifiesta un fenómeno, un sentimiento, etc.

Si llevamos esta definición a la clase de Educación Física se puede desprender el siguiente concepto:

Intensidad Moderada: se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

Intensidad Vigorosa: se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, lo que conlleva a una fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo.

3. **Progresión:** es el proceso de aumentar la intensidad, duración, frecuencia o cantidad de actividad o ejercicio para que el cuerpo se adapte a un patrón determinado de actividad física.
4. **Tiempo de Duración:** se refiere al tiempo dedicado a mantener una posición específica o realizar un ejercicio, esto permite regular las cargas al realizar la actividad.
5. **Tiempo de Recuperación:** se refiere al estado de relajación posterior a una actividad física de alta intensidad, esta acción permite al cuerpo reponerse del desgaste sufrido en el ejercicio.
6. **Tipo de Ejercicio:** se refiere al tipo de actividad elegida en base a los objetivos propuestos, como, por ejemplo, un entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza.

Actividad

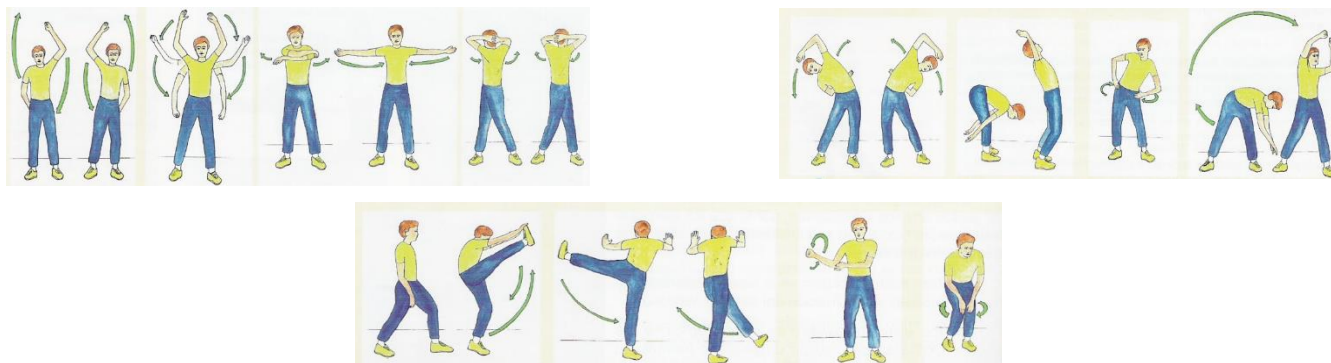
Ejecuta la siguiente rutina de ejercicios en tu hogar y registra tu Frecuencia Cardíaca durante 1 minuto, antes de comenzar la rutina y al finalizarla.

Recomendaciones:

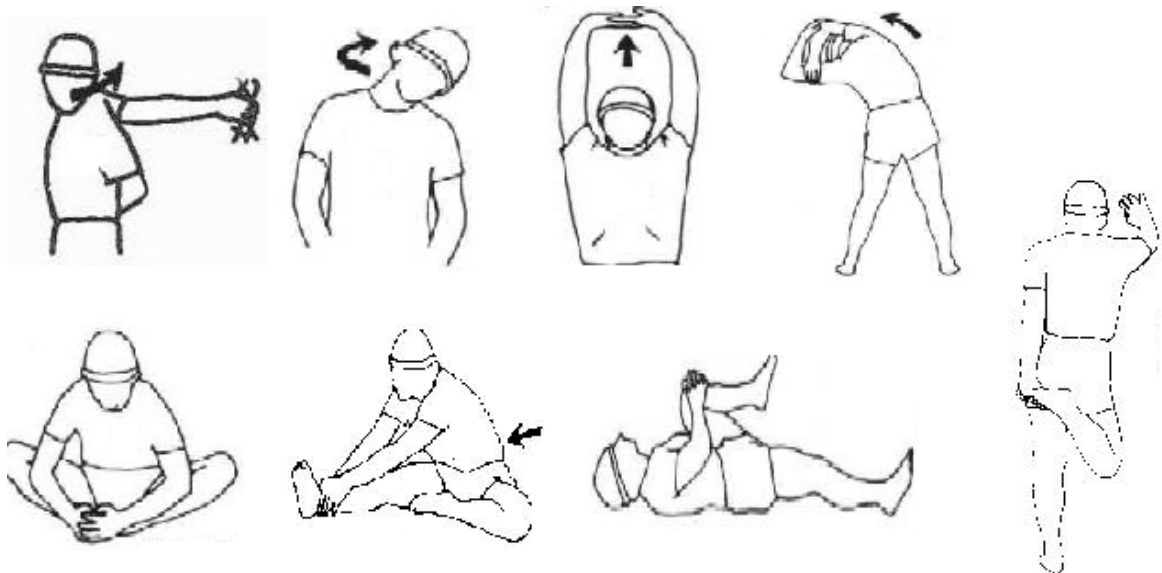
Sigue la siguiente secuencia para realizar la rutina:

- Ejercicio 1 → descanso → ejercicio 2 → descanso → ejercicio 3 → descanso → ejercicio 4 → descanso → ejercicio 5 → pausa de 1:30 minutos (Repetir dos veces).
- Hidrátate cuando estimes necesario, recuerda que consumir agua no evita el cansancio.
- No te sobre exijas, ejecuta cada ejercicio de acuerdo a tu capacidad.
- Respeta los tiempos de ejecución y descanso de cada ejercicio.

Movilidad Articular - Flexibilidad:



Tiempo de duración: 15 segundos, variando entre izquierda y derecha.



Tiempo de duración: 15 segundos, variando entre izquierda y derecha.

Calentamiento:

1. Elevación de Rodillas (Skipping)

Tiempo de duración: 1 minuto

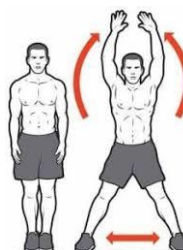
Tiempo de recuperación: 30 segundos



2. Jumping Jacks:

Tiempo de duración: 1 minuto

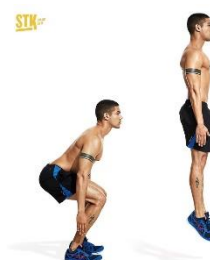
Tiempo de recuperación: 30 segundos



3. Sentadilla con salto:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos



Desarrollo

1. Flexo-extensión de codos:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



2. Fondos de Tríceps:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



3. Mountain Climbers:

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de Recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



4. Estocadas

Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de Recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



5. Step Up con silla

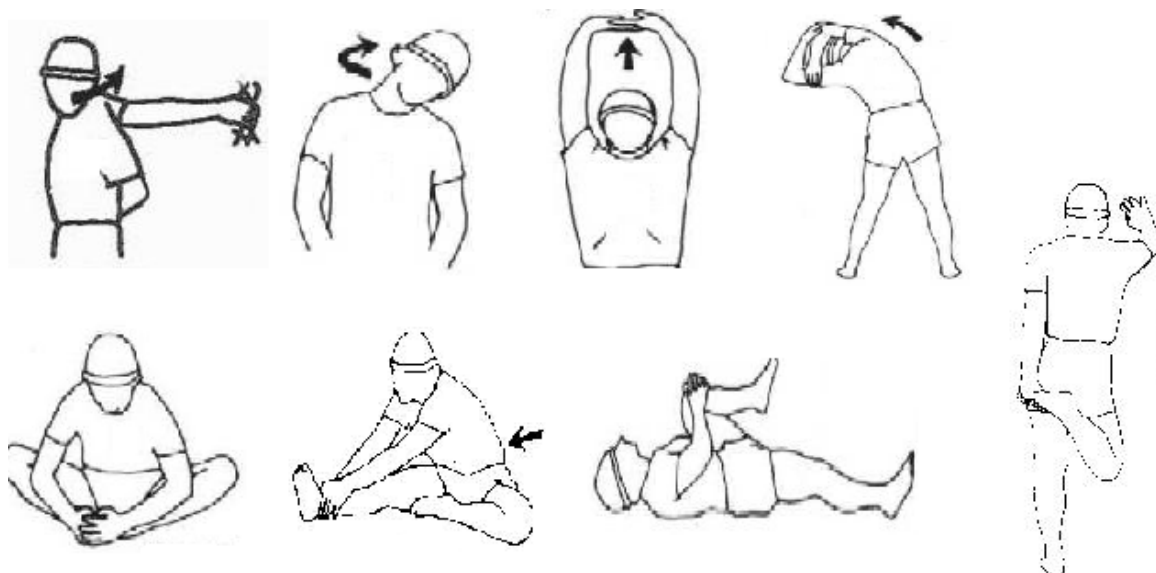
Tiempo de duración: 1 minuto

Tiempo de Recuperación: 30 segundos

Cantidad de repeticiones: 2



Vuelta a la calma - Flexibilidad:



Tiempo de duración: 15 segundos, variando entre izquierda y derecha.