Fundación Educacional
Santa Luisa de Marillac

Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 8
Profesor: Misael Montecino	Correo electrónico: Misaelmontecino.slm@revic.org
Semana: del 1 AL 5 JUNIO	

El plazo de envío de las actividades a los profesores es de una semana (7 días)

	Habilidad : comprender - analizar

Objetivo de aprendizaje: (OA3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Ideas para un plan de entrenamiento

Ejercicios para mejorar la resistencia

Carreras y trotes, Saltar la cuerda. Subir y bajar escaleras corriendo

Deportes para ejercitar resistencia

Ciclismo, Fútbol, Maratón y Tenis

Ejercicios para mejorar la fuerza

Lagartijas, abdominales, gallitos de fuerza, etc.

Deportes para ejercitar la fuerza

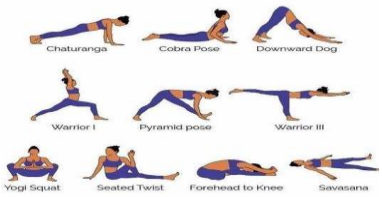
Levantar pesas, basquetbol, tirar la cuerda, atletismo de fuerza, etc.

Ejercicios para mejorar la flexibilidad

Estiramientos del cuerpo

Deportes para ejercitar la flexibilidad

Yoga, Pilates, natación, etc.



Ejercicios para mejorar la velocidad

Correr, acelerar, carreras de relevo, Sprint, etc.

Deportes para ejercitar la velocidad

Atletismo, basquetbol, futbol americano , etc.

Fundación Educacional
Santa Luisa de Marillac

Recordemos cómo medir la frecuencia cardiaca

¿Qué son los latidos? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

¿Cuántos latidos tenemos? Normalmente, de 60 a 80 latidos por minuto, aunque los niños podéis tener más.

¿Siempre tenemos el mismo número de latidos? No; si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan.

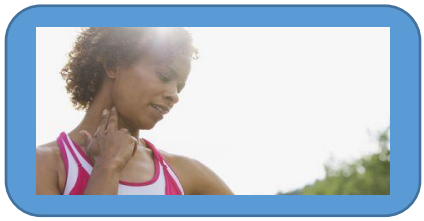
¿Por qué? Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.

¿Qué es la frecuencia cardíaca? El número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 80 y 100.

¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca? Tomándote el pulso.

Te puedes tomar el pulso así:

- Poniendo la mano izquierda encima del corazón.
- En la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha.
- En el cuello, debajo de la mandíbula, detrás de la nuez.



¿Cuánto tiempo?
La referencia de las pulsaciones siempre se realiza en 1 minuto.
Debes contar el número de pulsaciones en:
6 segundos y multiplicar por 10.
15 segundos y multiplicar por 4.
30 segundos y multiplicar por 2.
60 segundos: estas son tus pulsaciones.

Cuando haces ejercicio, el número de pulsaciones aumenta. Esto ocurre porque el corazón necesita bombear más sangre y más rápidamente. Cuanto más intenso y fuerte sea el ejercicio, mayor será el número de pulsaciones.

Haciendo ejercicio, y con el tiempo, irás bajando tu número de pulsaciones. Esto sucede porque el corazón crece, y en cada latido bombeará más sangre disminuyendo la frecuencia cardíaca.

El número máximo de pulsaciones se calcula restando a 200 la edad:
200-edad= número máximo de pulsaciones.
Hay deportistas que en reposo tienen muy pocas pulsaciones, hasta 35.

Actividad

Calcula tus pulsaciones ahora mismo. Averigua tus pulsaciones máximas teóricas.

Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones, pero en reposo disminuyen

Continuara