



**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA (7° BÁSICOS)**  
**“EJERCICIO FÍSICO Y FRECUENCIA CARDIACA”**

NOMBRE : ..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>OA:08</b> Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensidad del esfuerzo físico</li> <li>• Escala de percepción del esfuerzo</li> <li>• Frecuencia cardiaca</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan ejercicio físico y registran número de repeticiones en un minuto.</li> <li>• Registran frecuencia cardiaca en reposo y después del ejercicio</li> <li>• Determinan la intensidad del ejercicio mediante escalas de percepción del esfuerzo</li> <li>• Identificar las diferentes reacciones que provoca el ejercicio físico.</li> </ul>
<b>MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:</b>	Revisar los cuadernos de los estudiantes con la tabla desarrollada. Este contenido será evaluado en la tercera clase de educación física tras volver de la suspensión de clase. En donde deberán realizar una batería de ejercicios en parejas y monitorear su progreso.

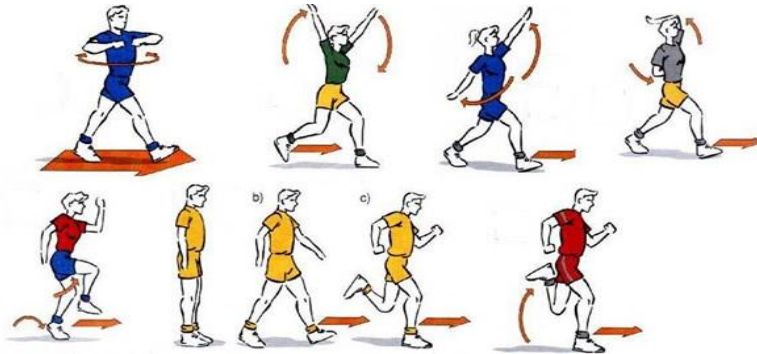
• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

- 1.- Lee atentamente los ítems de calentamiento, frecuencia cardiaca y ejercicios.
- 2.- Copia en tu cuaderno desde la tabla de registro en donde deberás anotar el número de repeticiones alcanzado en cada ejercicio (puedes pedir que alguien cuente la cantidad de ejercicios que realizas en un minuto, para ello debes contar con un reloj)
- 3.- Registra la frecuencia cardiaca antes de comenzar con los ejercicios.
- 4.- Completa la tabla a medida que vas realizando cada ejercicio y mide tu frecuencia cardiaca al finalizar cada uno de ellos.
- 5.- Al finalizar la rutina, vuelve a medir tu frecuencia cardiaca

- **DESARROLLO**

### Calentamiento

El calentamiento es una serie de ejercicios en los que participan todos los músculos y articulaciones, con el fin de preparar a nuestro cuerpo al ejercicio físico y así evitar lesiones.



### Frecuencia cardiaca

La frecuencia cardiaca es la cantidad de latidos del corazón en un minuto.



Para medir tu ritmo cardíaco, debes realizar lo siguiente:

1. Coloca tu índice y tercer dedo en el cuello, a un costado de la tráquea.
2. Una vez que localices tu pulso, cuenta el número de latidos en 15 segundos. **Multiplica este número por cuatro, con el fin de calcular los latidos por minuto.**

### Ejercicios

**-Abdominales:** Deberás contar cuantos abdominales puedes realizar en un minuto. (cuenta cada vez que el tronco se eleva en un minuto)



-**Salto:** Deberás saltar, separando las piernas y elevando tus brazos. (Cuenta cada vez que los brazos se elevan en un minuto).



- **Plancha:** Deberás contar cuantos segundos puedes mantener esta posición, si logras mantener la plancha en un minuto deberás anotar en tu tabla 60s



-**Sentadillas:** deberás contar cuantas sentadillas puedes realizar en un minuto. (Cuenta cada vez que bajas al realizar la sentadilla).





### I. Tabla de registro

- Mide tu frecuencia cardiaca en reposo
- Realiza un calentamiento previo
- Realiza cada ejercicio en un minuto y descansa 30 segundos
  - Ejemplo: Debes contar cuantos abdominales puedes hacer en un minuto, descansas 30 segundos y sigues con el siguiente ejercicio, saltos).
- Mide tu frecuencia cardiaca al terminar los ejercicios

<b>Frecuencia cardiaca en reposo</b>	
<b>Frecuencia cardiaca Final</b>	

<b>Ejercicios</b>	<b>N° de repeticiones de un minuto</b>	<b>Frecuencia cardiaca</b>
<b>Abdominales</b>		
<b>Saltos</b>		
<b>Flexiones</b>		
<b>Sentadillas</b>		

### II. Preguntas

- ¿En qué ejercicio tu frecuencia cardiaca fue más elevada? ¿Fue este ejercicio el más intenso?
- ¿Qué ejercicio te costo más realizar?

### III. Respuestas corporales al ejercicio fisico

Registra 3 de los cambios corporales que pudiste experimentar durante el esfuerzo realizado. (Calor, sudor, dificultad para respirar, dificultad para hablar, cansancio, etc.)

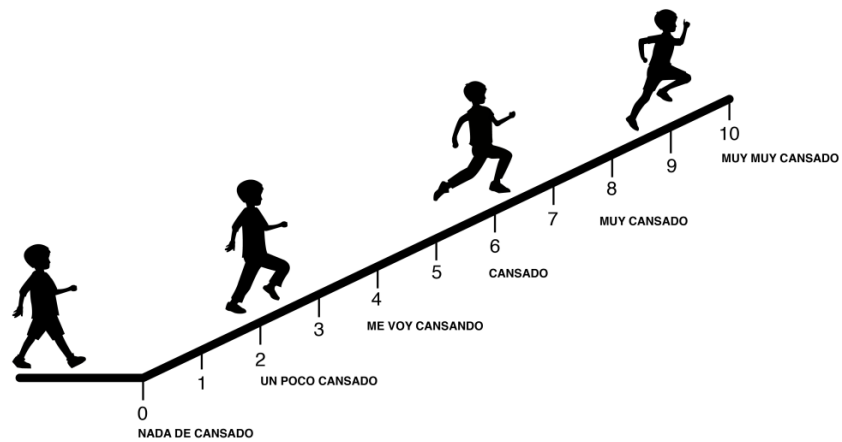
- a)
- b)
- c)



#### IV. Escala de percepción del esfuerzo

Observa la siguiente tabla de percepción de esfuerzo (Borg).

Escribe en tu cuaderno cómo te sentiste hoy al realizar los ejercicios, y el número según la escala de Borg.



Percepción de esfuerzo (Borg)

*¡Dando tu mayor esfuerzo podrás superar tus límites, no te rindas!*