



Centro Educacional San Sebastián, Panguipulli

Proyecto de aula: Pandemia mundial 2020, COVID - 19

Docente Ed. Física: Darwin Cerna Sanhueza

Nivel 6°, 7°, 8° Básico Educación Física y Salud

Asignaturas integradas: lenguaje, matemáticas, ciencias naturales, educación física y salud.

Unidad 1: Incrementar su desempeño deportivo

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 y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

OAAD: Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social

Indicadores de evaluación

- Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.
- Desarrollan la condición física, utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.
- Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

Actividad N° 1 “Aprendamos a medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo”.

Desarrollo:

Paso 1 Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P) Sin hacer ningún esfuerzo físico sentado y durante un minuto cuentan sus pulsaciones.

Paso 2 Se efectúa la toma de pulsaciones en ejercicio (P1) Colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensiones de piernas o sentadillas durante 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones durante un minuto.

Paso 3 Después de las sentadillas y después de haber terminado de contar sus pulsaciones, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2) que son las pulsaciones en la vuelta a la calma.

Para calcular la resistencia cardiovascular aplicaremos los datos obtenidos en la siguiente fórmula o ecuación

(P + P1 + P2 – 200) y el resultado lo dividimos en 10.

TUS PULSACIONES SON:

Pulsaciones en reposo _____

Pulsaciones esfuerzo _____

Pulsaciones regreso a la calma _____

Ejemplo: Luis suma sus pulsaciones por minuto ($60 + 120 + 100 = 280$). Al resultado obtenido le resta 200.

Luego: Luis realiza la siguiente resta $280 - 200 = 80$.

Por último para calcular su resistencia cardiovascular divide el resultado obtenido entre 10. Luis realiza la siguiente división 80 dividido en 10 y el resultado final es 8.

El índice de Ruffier de Luis es 8.

TABLA PARA UBICAR TU ÍNDICE DE RUFFIER

Si tu resultado está entre 0 a 4 tienes una **Forma física excelente.**

Si tu resultado está entre 4 a 8 tienes una **Forma física buena**

Si tu resultado está entre 8 a 12 tienes una **Forma física regular**

Si tu resultado está entre 12 a 16 tienes una **Forma física baja falta más ejercicio.**

Si tu resultado está en Más de 16 tienes una **Forma física deficiente debes visitar un especialista.**

TU RESULTADO ES: _____

MUY BIEN, SIGUE REALIZANDO EJERCICIOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.