



Guía de Trabajo Autónomo IV 2021

Semana del 10 al 21 mayo



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ (), FERNANDO SERRANO (), JOSE SALMERON () Marque con X su correspondiente

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: UNDECIMO

profesor de materia.

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____ Medio para enviar evidencias:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
fernando.serranom@gmail.com (88339888)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

"Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables"

Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud

Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: los que estén a mi alcance, en mi entorno, los que se pueden encontrar en su casa y se sugieren en este documento.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar. Piso plano y suave o zona verde	Recomendaciones importantes para sus estudiantes. Realice las actividades a su ritmo. Confíe en su creatividad. Si se agota, descansa.
Tiempo en que se espera que realice la guía.	<i>El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora</i>

1. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones	1-Leo la guía. 2- Busco información referente al tema por diferentes medios.3- Preparo los materiales para la práctica. <i>Ejecuto las indicaciones paso a paso.</i>
	¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?
Actividad es para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información Tema: Como usar la frecuencia cardíaca para medir la intensidad Momento 1 Una manera de medir la intensidad del ejercicio es ver qué tan fuerte te late el corazón durante la actividad física. Para usar este método, primero tienes que calcular tu frecuencia cardíaca máxima, es decir, el límite más alto que tu sistema cardiovascular puede tolerar durante la actividad física. Puedes calcular tu frecuencia cardíaca máxima restando tu edad a 220. Por ejemplo, si tienes 45 años de edad, resta 45 a 220: la frecuencia cardíaca máxima es de 175. Este es el promedio máximo de veces que tu corazón debe latir por minuto durante el ejercicio. Una vez que sepas tu frecuencia cardíaca máxima, puedes calcular el rango de frecuencia cardíaca deseado, es decir, el nivel en que tu corazón se ejercita y se acondiciona, pero no se esfuerza demasiado. Por lo general, la Asociación Americana del Corazón recomienda una frecuencia cardíaca objetivo de los siguientes valores: <ul style="list-style-type: none">• Intensidad moderada de ejercicio: del 50 % al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima• Intensidad de ejercicio vigoroso: del 70 % al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima

Si no estás en forma o apenas estás comenzando un programa de ejercicios, apunta a un valor inferior del rango de tu frecuencia cardíaca objetivo. Luego, aumenta gradualmente la intensidad. Si estás sano y quieres hacer ejercicio a una intensidad vigorosa, opta por el valor superior del rango de tu frecuencia cardíaca.

Cómo determinar tu rango de frecuencia cardíaca objetivo

Usa una calculadora para determinar el rango de frecuencia cardíaca deseado. A continuación encontrarás una forma simple de hacer el cálculo tú mismo. Si apuntas a una frecuencia cardíaca objetivo en el rango vigoroso del 70 % al 85 %, puedes usar el método de frecuencia cardíaca de reserva (FCR) para calcularla de esta manera:

- Resta tu edad a 220 para obtener tu frecuencia cardíaca máxima.
- Calcula tu frecuencia cardíaca en reposo contando cuántas veces tu corazón late por minuto cuando está en reposo, por ejemplo, a primera hora de la mañana. Suelen ser entre 60 y 100 latidos por minuto en el adulto promedio.
- Calcula tu frecuencia cardíaca de reserva (FCR) restando tu frecuencia cardíaca en reposo a tu frecuencia cardíaca máxima.
- Multiplica tu FCR por 0,7 (70 %). Agrega tu frecuencia cardíaca en reposo a este número.
- Multiplica tu FCR por 0,85 (85 %). Agrega tu frecuencia cardíaca en reposo a este número.
- Estos dos números son tu rango de frecuencia cardíaca objetivo promedio para una intensidad de ejercicio vigorosa al usar la FCR para calcular tu frecuencia cardíaca. Por lo general, tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio vigoroso debe estar entre estos dos números.

Por ejemplo, digamos que tienes 45 años y quieres calcular tu rango de frecuencia cardíaca objetivo para hacer ejercicio vigoroso usando el método FCR. Toma estas medidas:

- Primero, resta 45 a 220 para obtener 175: esta es tu frecuencia cardíaca máxima.
- Luego, revisa tu frecuencia cardíaca en reposo a primera hora de la mañana. Digamos que son 80 latidos por minuto. Calcula tu FCR restando 80 a 175. Tu FCR es 95.
- Multiplica 95 por 0,7 (70 %) para obtener 66,5, luego agrega tu frecuencia cardíaca en reposo de 80 para obtener 146,5.
- Ahora multiplica 95 por 0,85 (85 %) para obtener 80,75, luego agrega tu frecuencia cardíaca en reposo de 80 para obtener 160,75.
- Tu rango de frecuencia cardíaca objetivo para el ejercicio vigoroso es de 146,5 a 160,75 latidos por minuto.

Cómo saber si estás en la zona objetivo

Entonces, ¿cómo sabes si estás en el rango de ritmo cardíaco objetivo? Puedes usar un monitor de actividad para revisar tu frecuencia cardíaca regularmente mientras haces ejercicio.

También puedes usar estos pasos para revisar tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio:

- Detente solo un momento.
- Tómate el pulso durante 15 segundos. Para tomarte el pulso sobre la arteria carótida, apoya los dedos índice y medio sobre el cuello, al costado de la tráquea. Para tomarte el pulso en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial, que se encuentra en el lado del pulgar de la muñeca.

- Multiplica este número por 4 para calcular los latidos por minuto.
Por ejemplo: Dejas de hacer ejercicio y te tomas el pulso durante 15 segundos, y obtienes 37 latidos. Multiplicas 37 por 4 y obtienes 148. Si tienes 45 años, esto significa que estás en el rango de frecuencia cardíaca objetivo para el ejercicio vigoroso, ya que el rango objetivo para esa edad está entre 146,5 y 160,75 latidos por minuto usando el método FCR. Si estás por debajo o por encima del rango de frecuencia cardíaca objetivo, ajusta la intensidad del ejercicio.

Actividad 2. De manera individual, si cuenta con conexión a internet, o utilizando libros, revistas, otros medios bibliográficos o entrevista telefónica a algún conocedor del tema, se investiga el tema seleccionado y anota lo obtenido en resumen al dorso de esta página. Puede crear un collage o afiche alusivo al tema con imágenes.

- Cómo puedo tomar mi frecuencia cardíaca
- Que es la Frecuencia cardíaca basal
- Que es la frecuencia cardíaca máxima
- Como podo determinar mi frecuencia cardíaca para entrenamiento.

Momento 2

Actividad 3 Con ayuda del cartel, colage, o la exposición verbal, de forma individual los estudiantes expone algunas ideas asociadas a su temática. El profesor complementa en clases presenciales, con aportes importantes al tema.

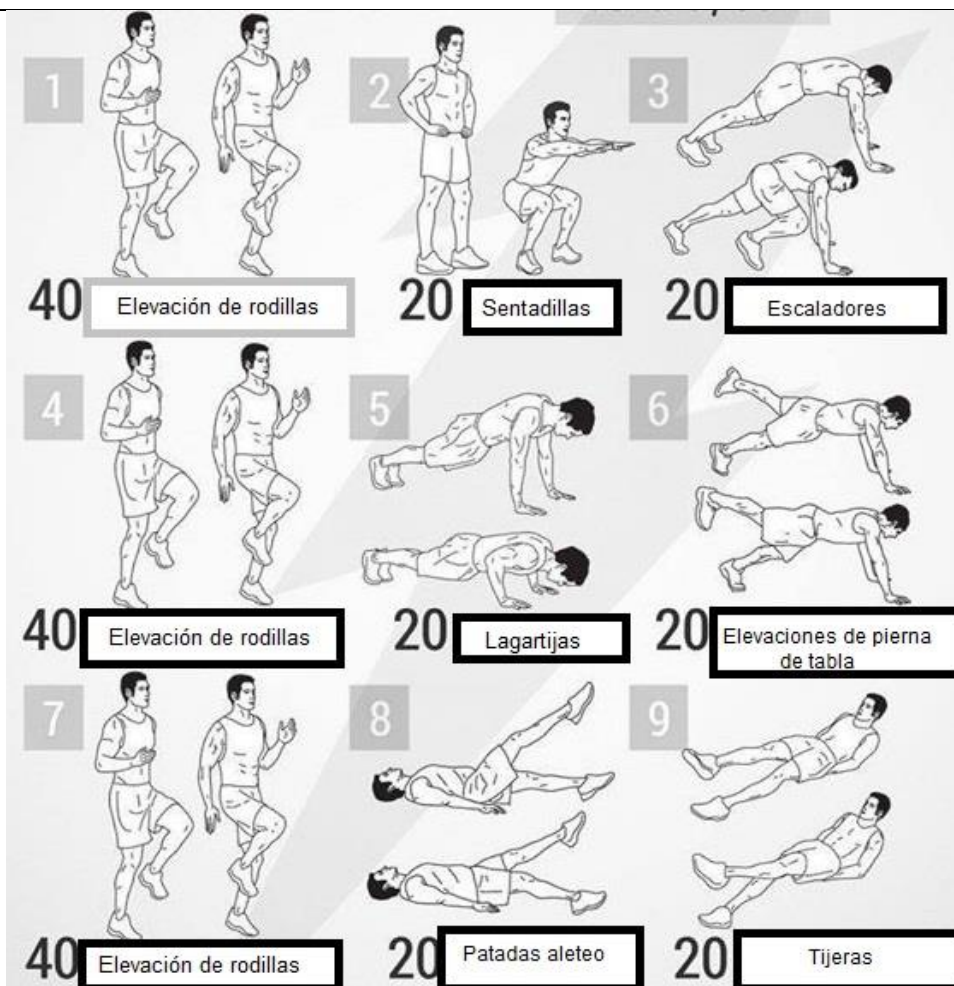
Momento 3

Actividad 4

Con ayuda de las siguientes imágenes el docente solicitara a los estudiantes aplicar el calentamiento. (Ver anexo para realizar las actividades). Para ello ofrece las siguientes directrices.

- Cada ejercicio lo aplicaran por tiempo de 10 segundos y lo ejecutaran dos veces.
- Entre cada secuencia de ejercicio se descansará unos segundos.
- El estudiante debe controlar el tiempo de ejecución con ayuda de reloj

Seguido el estudiante realiza un circuito, para el desarrollo de la resistencia muscular. Como se muestra en la imagen. Cumpla la recomendación de repeticiones y ejecute en tres series con descanso entre cada serie de 3 a 5 minutos. Entre cada serie realizada el estudiante deberá controlar su frecuencia cardíaca de entrenamiento y lo anotara en el cuadro respectivo según cada serie terminada. (Ver cuadro en actividad 5)



Vuelta a la calma
Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suave mente

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	Momento 4		
	Actividad 5 Según lo aprendido en este tema realice una toma de frecuencia cardiaca de entrenamiento en cada serie del trabajo físico de la actividad 4 y anote el valor obtenido en el cuadro adjunto.		
	FRECUENCIA CADIACA SERIE 1	FRECUENCIA CADIACA SERIE 2	FRECUENCIA CADIACA SERIE 3

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido



Se me dificultó entender las indicaciones



¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

Autoevalúo mi nivel de desempeño			
Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Menciona aspectos que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Resalta aspectos relevantes que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Distingue puntualmente aspectos que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por jde

ANEXO

PROPUESTA DE CALENTAMIENTO

