



## Guía de Trabajo Autónomo III 2021

Semana del 5 al 16 de abril



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

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

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: NOVENO

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre de familia: \_\_\_\_\_

Fecha de devolución: \_\_\_\_\_ Medio para enviar evidencias: 

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[fernandoserranom@gmail.com](mailto:fernandoserranom@gmail.com) (88339888)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

“Cuidándome y entrenándome en el colegio”

Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

### Me preparo para resolver la guía

|   |   |
|---|---|
| Pautas que debo verificar <b>antes de iniciar</b> mi trabajo.<br>Materiales o recursos que voy a necesitar. | <i>Se sugiere:</i><br><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.<br>Piso plano y suave o zona verde                | Recomendaciones importantes para sus estudiantes.<br>Realice las actividades a su ritmo. Confíe en su creatividad. Si se agota, descanse.                             |
| 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. Ejecuto las indicaciones paso a paso.  |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | <b>Actividad 1. Lea la siguiente información</b><br><b>Frecuencia cardíaca, zonas de medición corporal, relación rutina de ejercicios y frecuencia cardíaca máxima.</b><br><b>Momento 1</b><br>La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón por unidad de tiempo, generalmente por minutos, y puede medirse tanto en reposo como durante actividad. Aunque las pulsaciones pueden medirse en distintos puntos del cuerpo, lo más frecuente es medir la frecuencia cardíaca en la muñeca, el cuello y el tórax. Se puede tomar el pulso radial en cualquiera de las muñecas. Usa la punta del dedo índice y mayor de la otra mano para sentir el pulso en la arteria radial entre el hueso de la muñeca y el tendón del lado de la muñeca donde está el pulgar. Aplica solo la presión necesaria para que puedas sentir cada latido.<br>La frecuencia cardíaca en reposo es la que bombea la menor cantidad de sangre necesaria, porque no está haciendo ejercicio. Si está sentado o tumbado y está tranquilo, relajado y no está enfermo, su frecuencia cardíaca suele estar entre 60 (latidos por minuto) y 100 (latidos por minuto).<br>Para el ejercicio de intensidad moderada, su frecuencia cardíaca ideal debe ser de 50% a 70% de su <b>frecuencia cardíaca máxima</b> . Para el ejercicio vigoroso, su frecuencia cardíaca debe ser de 70% a 85% de su <b>frecuencia cardíaca máxima</b> .<br><br><b>Actividad 2</b><br>Se hace lectura de siguiente información relevante para la adquisición de conocimiento.<br><b>¿Qué es la frecuencia cardíaca máxima o FCM?</b> |

La frecuencia cardíaca máxima (FCM) es el límite teórico de trabajo de nuestro corazón. Es muy útil durante nuestros entrenamientos, ya que a partir de ella se pueden estimar los porcentajes de frecuencia a los que queremos trabajar.

### Las fórmulas más utilizadas

El primero en calcular la FCM fue Robson en 1938, que estableció la fórmula  $FCM = 212 - (0,775 * \text{edad})$ . La fórmula más utilizada, al menos a nivel usuario, suele ser la de  $FCM = 220 - \text{edad}$ . Bastante simple, sin embargo, faltan variables que nos lleven a un resultado más acertado.

En 2001, Tanaka propuso una nueva fórmula para calcular la FCM en adultos:  $FCM = 208,75 - (0,73 * \text{edad})$ . Además de estas fórmulas hay muchas más que quizás difieren en algún dígito de las anteriores, pero estas son las tres que más se utilizan.

¿Cuál debemos aplicar a nosotros mismos?

Un estudio realizado por los profesores Joao Carlos Marins y Manuel Delgado Fernández, publicado en los Archivos de medicina del deporte en 2007 sobre el "empleo de ecuaciones para predecir la frecuencia cardíaca máxima en carrera para jóvenes deportistas" con una muestra de 86 hombres y 37 mujeres deportistas, se compararon las mediciones de frecuencia cardíaca máxima arrojados por pulsómetros con cada una de las ecuaciones que pueden predecir la FCM. De todas las ecuaciones evaluadas (más de 50) solamente demostraron ser eficaces 10 en el caso de los hombres, y 16 en el de las mujeres. La fórmula que más se acercó al resultado fue la de Tanaka ( $FCM = 208,75 - [0,73 * \text{edad}]$ ), mientras que la clásica de  $220 - \text{edad}$  fue desestimada por no considerarse adecuada como predictora de la FCM.

Finalmente, cada estudiante calcula con la formula cuántas pulsaciones aproximadamente son el 60%, 70%, 80% y 90% de nuestra frecuencia cardiaca máxima

60% \_\_\_\_\_  
70% \_\_\_\_\_  
80% \_\_\_\_\_  
90% \_\_\_\_\_

## Momento 2

**Actividad 3** Cada estudiante verificará los diferentes puntos de palpación de pulso arterial y elegirá a su gusto cuales usar para los siguientes apartados en esta guía.



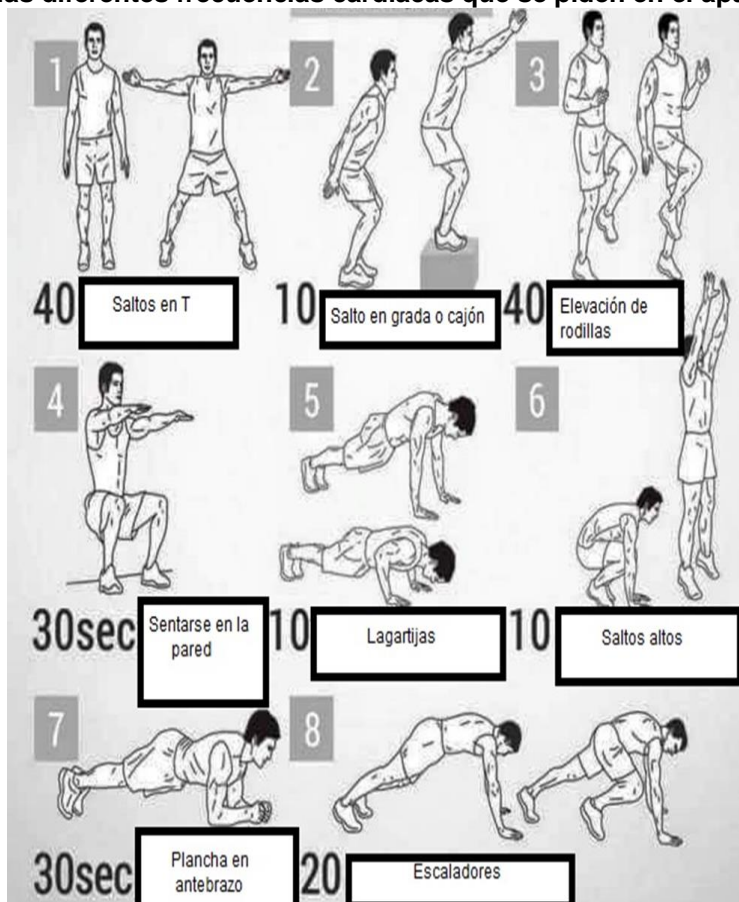
### Momento 3

#### Actividad 4

Realizar la siguiente rutina de acondicionamiento físico, esta rutina tiene varios niveles de desempeño, iniciaremos con el **nivel 1 (Nivel 1: REALIZAR TODO EL CIRCUITO DE 8 EJERCICIOS DE MANERA CONTINUA, DESCANSAR DE 3 A 5 MINUTOS Y VOLVER A REPETIRLA)**, a la misma vez que realiza la rutina debe de ir completando el cuadro de anotación de frecuencias cardiacas que se encuentra en el siguiente apartado. Recuerde antes de la iniciar la rutina los estiramientos y calentamiento vistos en guía 2

#### NOTA:

Los y las estudiantes que se encuentren con alguna limitante de salud, ya sea por operación reciente, quebraduras o por indicación médica (dictamen médico presentado al departamento de Educación Física del CTP La Suiza y al día), por adecuación de acceso no realizará la rutina pero... debe aplicarle la rutina a alguna persona de su burbuja ayudándole con el conteo de los diferentes ejercicios o con el tiempo en caso de ser necesario en algún ejercicio, además de realizar las anotaciones correspondientes a las diferentes frecuencias cardiacas que se piden en el apartado de frecuencias.





### 3. Pongo en práctica lo aprendido



| Indicaciones                  | <b>Momento 4 Construcción</b><br><b>Actividad 5.</b> Anotar las diferentes frecuencias cardíacas<br><b>1 Frecuencia cardíaca en REPOSO</b> o antes de realizar la rutina.<br><b>2 Frecuencia cardíaca en el INTERMEDIO</b> al terminar de completar el primer circuito de 8 ejercicios.<br><b>3 Frecuencia cardíaca FINAL</b> al terminar por segunda vez el circuito de 8 ejercicios. |                               |                                |                           |  |  |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--|--|
|                               | <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <th>FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO</th> <th>FRECUENCIA CARDIACA INTERMEDIA</th> <th>FRECUENCIA CARDIACA FINAL</th> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> </table> </div>       | FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO | FRECUENCIA CARDIACA INTERMEDIA | FRECUENCIA CARDIACA FINAL |  |  |
| FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO | FRECUENCIA CARDIACA INTERMEDIA   | FRECUENCIA CARDIACA FINAL     |                                |                           |  |  |
|                               |  |                               |                                |                           |  |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>   |   |
| Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.<br>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas |   |
| ¿Leí las indicaciones?   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>   |   |
| Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Se me dificultó entender las indicaciones  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿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   |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. | INICIAL  | INTERMEDIO  | AVANZADO  |
|  | Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente. | Relata acciones que beneficien la práctica de rutinas en actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. | Lleva a cabo rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. |
| Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.  |  |   |   |