

Educación Física y salud 8° básico / Unidad 1 / OA3 / Actividad 5

Principios de entrenamiento y condición física

Los estudiantes deben elaborar un cuadro comparativo de sus frecuencias cardíacas obtenidas durante una semana en una misma actividad y el mismo tiempo de duración; por ejemplo: correr, andar en bicicleta u otras. Deben registrar la frecuencia al inicio de la actividad y cada cinco minutos de ejercicio; el objetivo es comparar e identificar aquellos días en los que se incrementó de forma significativa.

Plan de entrenamiento para mejorar la resistencia cardiovascular					
Tiempo	Frecuencia cardíaca (lat/min.)				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Reposo					
5 minutos					
10 minutos					
15 minutos					
20 minutos					
Recuperación de 5 minutos					

Luego de completar la tabla:

- comparan sus resultados con sus compañeros
- explican variables fisiológicas que pueden generar diferencias
- proponen estrategias para poder mejorar su resistencia cardiovascular, como trotar a una intensidad de 50% a 60% de la frecuencia cardíaca, correr 30 minutos diarios, entre otras.

® Ciencias Naturales OA H y OA 5 de 8° Básico

Observaciones al docente

Se sugiere que promover que los estudiantes midan la intensidad del esfuerzo por medio de la frecuencia cardíaca. Esto le permitirá mantener controlada la respuesta cardiovascular provocada por el esfuerzo físico.