



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 7 CUARTOS MEDIOS 2020

Estimados estudiantes: considerando las peticiones de los cuartos medios, ustedes recibirán una guía cada dos semanas.

UNIDAD: N° 1 Entrenamiento de la condición física para la vida diaria.

OBJETIVO: Elaborar y poner en práctica su propio programa personal de condición física con las rutinas tábata, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

**COMO REALIZAR EL PROGRAMA PERSONAL DE CONDICIÓN FÍSICA**

- 1.- Sea consciente de su condición física.
- 2.- Se deberá realizar un mes de preparación física 3x1; las tres primeras semanas se aumenta la carga de trabajo de forma gradual y la cuarta semana se dosifica (se baja carga de trabajo gradualmente). El cuerpo humano es una máquina perfecta pero fisiológica, por lo tanto necesita un tiempo para adaptarse a la exigencia física y asimilarlo. (A esto se le llama dosificación), si no lo hacen se estresarán y no conseguirán un progreso en su condición física.
- 3.- Elegir en las rutinas tábata los ejercicios que usted necesite o le gusten.
- 4.- Planificar en la siguiente tabla el programa de condición física.
- 5.- Como mínimo, realizar una vez a la semana el programa realizado por usted.
- 6.- Si realiza más de una vez a la semana registrar las sensaciones de esfuerzo y pulso también.

TABLA DE EJEMPLO

SEMANA	RUTINAS SEGÚN ORDEN DE REPRODUCCION
1	1-3-5
2	1-3-5-6
3	1-3-5-6-8
4 (Dosificación)	1-3-5-6

**CONSIDERACIONES PARA COMENZAR LA RUTINA DE EJERCICIOS:**

- 1.- Buscar un espacio físico no público (patio, terraza, balcón, pieza grande, etc.)
- 2.- El lugar que usted elija y si está con otra persona, use mascarilla con un espacio prudente de dos metros de distancia.
- 3.- Preocúpese de abrir ventanas, puertas y que se produzca una buena ventilación.
- 4.- En el lugar que usted haga la rutina de ejercicios físicos, preocúpese que no hayan adultos mayores.
- 5.- Usar ropa deportiva adecuada.
- 6.- Calentar moviendo las articulaciones, mover los diferentes segmentos del cuerpo y elongar un tiempo mínimo de 10 minutos.
- 7.- Tómese el pulso antes de comenzar el calentamiento e inmediatamente terminada las rutinas en un minuto, al terminar la rutina no debes estar sobre 160 pulsaciones por minuto, si fuese así, descansar hasta que las pulsaciones lleguen a 120 por minuto. Anota las pulsaciones de antes, inmediatamente después y después de un minuto de hacer los ejercicios. Regístralos en el espacio correspondiente.
- 8.- Realice los ejercicios con responsabilidad y considere su condición física.

## RUTINAS TÁBATA

[https://m.facebook.com/ale.castillo.7798/posts/pcb.3340599145954570/?photo\\_id=3340554552625696&mds=%2Fphotos%2Fviewer%2F%3Fphotoset\\_token%3Dpcb.3340599145954570%26photo%3D3340554552625696%26profileid%3D100037141000519%26source%3D48%26refid%3D52%26\\_\\_tn\\_\\_%3DEHH-R%26cached\\_data%3Dfalse%26ftid%3D&mdp=1&mdf=1](https://m.facebook.com/ale.castillo.7798/posts/pcb.3340599145954570/?photo_id=3340554552625696&mds=%2Fphotos%2Fviewer%2F%3Fphotoset_token%3Dpcb.3340599145954570%26photo%3D3340554552625696%26profileid%3D100037141000519%26source%3D48%26refid%3D52%26__tn__%3DEHH-R%26cached_data%3Dfalse%26ftid%3D&mdp=1&mdf=1)



### MEDICIÓN ESCALA DE BORG

DIA	APRECIACIÓN DE ESFUERZO
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	

### TABLA DE PULSOS

DIA	ANTES DE LAS RUTINAS	INMEDIAT. DESPUÉS DE RUTINA	DESPUÉS DE 1 MINUT O TERMINADA LA RUTINA
1.-			
2.-			
3.-			
4.-			

NOMBRE:	
CURSO:	
FECHA:	

### IMPORTANTE

Contestar en el siguiente link preguntas de retroalimentación de unidad 0 y 1. Los que contestaron por favor hacerlo de nuevo porque faltó el nombre y curso.

<https://forms.gle/6rZkozGTbW7jE6Cf7>

Correo profesor: [ngonzalez@sanfernandocollege.cl](mailto:ngonzalez@sanfernandocollege.cl)

Saludos cordiales y aliméntate sano.

Departamento de Educación Física.

San Fernando, 01 de junio del 2020.-

