



Guía N° 13

Ciencias del ejercicio físico y deportivo

Asignatura: Educación Física

Nivel: 3 Medio Electivo

Profesora: Constanza González Pizarro

Objetivo: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Correo electrónico: cogonzalez@sanfernandocollege.cl

Estimados alumnos: esperando que se encuentren muy bien, los invito a revisar la información que aparece en la guía.

“Trabajo aeróbico”

Esta actividad permitirá valorar su capacidad aeróbica mediante actividades continuas diversas con distintos tipos de intensidades y que implique variadas formas de movimientos que sean de su interés.

Debe elegir diferentes acciones motrices de su interés para reconocer el trabajo aeróbico. Como caminar, trotar, subir escaleras, andar en bicicleta, bailar, caminar en diferentes planos entre otras alternativas, circuito de ejercicios, boxeo, arte marcial, etc.

Primero deberá calcular su frecuencia cardiaca máxima teórica:

(220- edad del sujeto). Si el estudiante tiene una edad de 16 años su frecuencia cardiaca máxima teórica será de 204 lat/min.

Ejemplo para que puedan realizarlo en casa y calcular su % de Frecuencia cardiaca y definir el nivel de esfuerzo:

Un joven de 16 años tiene como frecuencia cardiaca máxima 204lat/min y eso corresponde a su 100%, ahora calcularemos los siguientes porcentajes

90%	184 lat/min
80%	163 lat/min
70%	142 lat/min
60%	122 lat/min
50%	102 lat/min
40%	81 lat/min

Para calcular tu Frecuencia cardiaca personal, te dejo un ejemplo: un joven de **17 años** recuerda (220- edad) eso corresponde a su 100% y seria (203) para determinar los siguientes porcentajes se utiliza la formula $(203 \times 0,90) = 182$ lat/min y así sucesivamente.

Observa la siguiente tabla en donde se muestran las intensidades del ejercicio, recuerda que para mantener un trabajo aeróbico tu intensidad debe ser entre un 70%-80% de tu frecuencia cardiaca máxima.

INTENSIDAD	DURACIÓN	EFFECTOS
MÁXIMA 90-100%	0-2 MINUTOS	AUMENTA LA VELOCIDAD, LA POTENCIA Y LA FUERZA
INTENSA 80-90%	2-10 MINUTOS	MEJORA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA E INCREMENTA LA FUERZA Y RESISTENCIA
MODERADA 70-80%	10-40 MINUTOS	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LA FORMA FÍSICA EN GENERAL
SUAVE 60-70%	40-80 MINUTOS	QUEMA GRASAS Y MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
MUY SUAVE 50-60%	20-40 MINUTOS	ACELERA LA RECUPERACIÓN TRAS UN EJERCICIO INTENSO

Ahora debes practicar actividad física 3 veces por semana de forma aeróbica y con una duración de 30 minutos, recuerda registrar en un cuaderno tus actividades ya que necesitas mantener un registro y además mas adelante deberás compartirla.

