



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“PONIENDO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO”

Profesor(a):	Sergio Andrés Pereira Araya	Asignatura	Educación Física Y Salud
Correo:	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
Instagram:			
Curso	8° Básico A - B	Fecha máxima de envío:	06-012-2020
Objetivo de aprendizaje:	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.		
Instrucciones:	<p>Esta guía debe ser respondida solo por aquellos estudiantes que tengan una evaluación pendiente y por aquellos estudiantes que quieran cambiar la nota más baja que tengan por la nota de esta guía en el caso de obtener una mejor calificación.</p> <p>Para esta semana deberás crear un plan de entrenamiento y llevar una bitácora de seguimiento de los resultados de esta planificación. Tendrás que planificar 3 sesiones de acondicionamiento físico poniendo en práctica lo aprendido durante el año. En cada día de preparación física deberás realizar la siguiente planificación:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 ejercicio de calentamiento a elección.- 4 ejercicios de desarrollo de alguna cualidad física o grupo muscular (a elección) el cual deberá tener 10 repeticiones de cada ejercicio y se deberá repetir en dos series con una pausa de 1 minuto entre cada serie.- 4 ejercicios de flexibilidad para finalizar la sesión de entrenamiento de 30 segundos de duración cada uno. <p>Además en la bitácora de seguimiento deberás registrar los siguientes datos:</p> <ul style="list-style-type: none">- La frecuencia cardíaca (FC) de reposo (antes de iniciar la sesión de entrenamiento).- La frecuencia cardíaca al finalizar el calentamiento.- La frecuencia cardíaca al finalizar los 4 ejercicios principales.- La frecuencia cardíaca al finalizar la sesión de entrenamiento. <p>¿Cómo tomar la Frecuencia Cardíaca?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coloca la punta de tus dedos índice y medio en el cuello como muestra la imagen (carótida).2. Presiona ligeramente.3. Usa un Cronometro o un reloj para contar los latidos (pulso) que sientes por un minuto (60 segundos). <p>A continuación se presenta la bitácora en la que deberás detallar tus ejercicios y registrar la frecuencia cardíaca según lo solicitado:</p>		



ADAM



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

DÍA 1

Calentamiento:

Nombre ejercicio	Descripción

Ejercicios parte central:

Nombre ejercicio	Descripción

Flexibilidad o cierre:

Nombre ejercicio	Descripción

REGISTRO FRECUENCIA CARDÍACA:

	REPOSO	POST CALENTAMIENTO	POST PARTE CENTRAL	POST FLEXIBILIDAD
FC				



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

DÍA 2

Calentamiento:

Nombre ejercicio	Descripción

Ejercicios parte central:

Nombre ejercicio	Descripción

Flexibilidad o cierre:

Nombre ejercicio	Descripción

REGISTRO FRECUENCIA CARDÍACA:

	REPOSO	POST CALENTAMIENTO	POST PARTE CENTRAL	POST FLEXIBILIDAD
FC				



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y
media RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N°
4109 Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

DÍA 3

Calentamiento:

Nombre ejercicio	Descripción

Ejercicios parte central:

Nombre ejercicio	Descripción

Flexibilidad o cierre:

Nombre ejercicio	Descripción

REGISTRO FRECUENCIA CARDÍACA:

	REPOSO	POST CALENTAMIENTO	POST PARTE CENTRAL	POST FLEXIBILIDAD
FC				