



CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO GUÍA N°1

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 1

NIVEL DE TRABAJO: 3 y 4to medio

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender el impacto que este produce en el rendimiento físico y deportivo.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Reconoce las limitantes de su organismo.
- Describe actividades semanales según gasto energético.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 1

Según lo expuesto en clases realizar la carga de trabajo con la formula de karvonen.

- Al 60%
- Al 70%
- Al 80%
- Al 90%

***Recordar frecuencia cardiaca máxima (fcm) es: 220- edad=**

Frecuencia cardiaca de entrenamiento: $(FCM - FCR) \times (\% \text{ intensidad de trabajo}) + FCR$

FCM: frecuencia cardiaca máxima

FCR: frecuencia cardiaca de reposo

Cálculo de la frecuencia cardiaca de entrenamiento según el método de Karvonen

Ejemplo: sujeto de 17 años

Intensidad al 60% = $141 \times 0,60 = 84,6 + 62 = 146$ latidos/min

Intensidad al 70% = $141 \times 0,70 = 98,7 + 62 = 160$ latidos/min

Intensidad al 80% = $141 \times 0,80 = 112,8 + 62 = 174$ latidos/min

Intensidad al 90% = $141 \times 0,90 = 126,9 + 62 = 188$ latidos/min



Actividad 2

Medir sus MET semanales en función a sus actividades

Tabla de Met

Tabla de MET	
Ver TV	1
Ordenar la habitación	2
Caminar rápido	6
Correr	8
Ciclismo moderado	7,5
Ciclismo vigoroso	14
Jardinería/ Labores domesticas	4
Saltar la cuerda	11
Entrenamiento de pesas	5
Danza	5
Jugar fútbol	7
Básquetbol	6,5
Vóleybol	4,5
Tenis	6

Ejemplo

Caminar rápido (lunes y miércoles)	2 veces x 30 min = 60 min x 8 MET =	480 MET minutos por semana
Danza / Ejercicios aeróbicos (martes)	1 hora = 60 minutos x 5 MET =	300 MET minutos por semana
Básquetbol (miércoles)	1 hora = 60 minutos x 6,5 MET =	390 MET minutos por semana
Entrenamiento de pesas (jueves)	30 minutos = 30 minutos x 5 MET =	150 MET minutos por semana
Trabajos domésticos (sábado)	30 minutos = 30 minutos x 4 MET =	120 MET minutos por semana
TOTAL		1440 MET TOTALES A LA SEMANA