



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°5 – Cs. del ejercicio físico

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N°: 5

NIVEL DE TRABAJO: Ciencias del ejercicio físico

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

● OA 1

Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

● OA 2

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



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Actividad

Los alumnos deben crear su propio plan de entrenamiento de acuerdo con sus necesidades personales, aplicando los principios y la periodización del entrenamiento; por ejemplo: pueden utilizar un microciclo, mesociclo o macrociclo.

Para esta actividad, tienen que haber evaluado sus cualidades físicas y tener un diagnóstico inicial de su condición física, pues lo importante es que el objetivo del plan sea prescribir ejercicios para mejorar su salud o para que practiquen un deporte que les gusta.

La siguiente sugerencia es un ejemplo de prescripción cardiorrespiratoria; los jóvenes deben escoger los ejercicios que les interesen e intensidades, pausas y progresión).

Sugerencia de prescripción de ejercicios para mejorar la aptitud cardiorrespiratoria

1. Tipo de ejercicio: Elegir actividades aeróbicas rítmicas que se pueda mantener en forma continua y en las que se comprometa grandes grupos musculares.

2. Intensidad: Prescribir intensidades de entre 64 % y 70 % de la frecuencia cardiaca máxima, o de entre 40 % y 50 % del consumo de oxígeno de reserva (VO₂ de reserva) o de la frecuencia cardiaca de reserva. A individuos con aptitud cardiorrespiratoria inicial muy baja, se les debe indicar intensidades de entre 40 % y 50% del VO₂ de reserva.
Programa de Estudio Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo 3° o 4° medio Unidad 2
Unidad de Currículum y Evaluación 55 Ministerio de Educación, febrero 2021

cardiaca de reserva. A individuos con aptitud cardiorrespiratoria inicial muy baja, se les debe indicar intensidades de entre 40 % y 50% del VO₂ de reserva.

3. Frecuencia: Programar los ejercicios para hacerlos de tres a cinco días por semana.

4. Duración: Programar entre 20 y 60 minutos de actividades continuas o intermitentes, en



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Ética



función de la intensidad del ejercicio.

5. Velocidad de progresión: Adaptar la prescripción de ejercicios según su acondicionamiento, características personales, resultados de las pruebas aplicadas o rendimiento durante las sesiones de ejercicio.