



| | | | |
|------------------------|--------------------------|--|--|
| Nombre docente: | Francisco Huerta Gaete | | |
| Curso: | 8° básico | | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado | Indicador de evaluación |
| 7 | Educación física y salud | OA03- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. | Analizan e identifican intensidades de trabajo, conocen los beneficios que proporcionan los diferentes niveles de exigencia. |

CUADRO DE INSTRUCCIONES

- 1) Lee todo el texto sobre beneficios del entrenamiento basado en frecuencia cardiaca.
- 2) Analiza cada etapa del entrenamiento.
- 3) Relaciona el porcentaje (%) de exigencia V/S los beneficios de cada tipo de entrenamiento.
- 4) Responde la pregunta de alternativa.

GUIÓN METODOLÓGICO

- 1- Para responder el siguiente ticket de salida de manera digital deberás ingresar junto a tu padre a su correo. Luego pinchar sobre el correo que dice Ticket de salida 7 en el asunto. Una vez abierto el correo pincha el link de acceso y comienza responder tu ticket de salida. Una vez que selecciones la alternativa ve al botón morado que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla y pincha ENVIAR.

Link de Acceso a ticket de salida:

8°A <https://forms.gle/3qAcWTFRdHvzScMU8>

8°B <https://forms.gle/XDBqCrdeZMd2giPJ7>



1.1 Para responder tu ticket de salida ve al colegio y retira la versión impresa. Recuerda leer el texto completo, enumerar los párrafos y finalmente responde a la pregunta de selección múltiple. Para este trabajo contarás con un plazo de una semana. Luego tu padre o apoderado debe acercarse a dejar tu ticket de salida para que tu profesor/a te entregue retroalimentación respecto al trabajo realizado.

2- Conceptos importantes: Variaciones de la frecuencia cardíaca.

En los ejercicios dinámicos (resistencia), la frecuencia cardíaca aumenta a medida que lo hace la intensidad del ejercicio. La frecuencia cardíaca se incrementa desde los valores de reposo entre 70 y 80 latidos por minuto hasta la frecuencia cardíaca máxima de aproximadamente 190 a 205 latidos por minuto.