



Formato ticket de salida formato impreso

Curso: 8° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

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.

Indicador de evaluación:

Analizan e identifican intensidades de trabajo, conocen los beneficios que proporcionan los diferentes niveles de exigencia.

Preguntas de selección múltiple

1- Lee atentamente todo el texto:

La frecuencia cardíaca es la información relacionada con la condición física de una persona, esta ayuda a comprender la manera en la que responde un cuerpo durante el entrenamiento físico. No importa si se trata de un deportista élite o una persona que entrena para mantener una condición física y para el cuidado de la salud, la información precisa y personalizada que proporciona un monitor de frecuencia cardíaca ayuda a obtener el máximo rendimiento durante el entrenamiento sin perder la motivación.

La medición de la frecuencia cardíaca, se basa en la frecuencia cardíaca máxima (FCmáx). La FCmáx es el número máximo de pulsaciones por minuto. La frecuencia cardíaca máxima varía dependiente del tipo de deporte o entrenamiento y de cada persona.

Cuando se entrena con frecuencia cardíaca, resulta favorable entrenar en diferentes zonas objetivo. Las zonas de frecuencia cardíaca tienen efectos diferentes y pueden utilizarse para beneficiar a las personas que se encuentran entrenando de diferentes maneras. Cuando se está entrenando, no siempre se tiene que ir más rápido, a mayor intensidad o durante más tiempo para sacar el mayor provecho del entrenamiento. Lo correcto es escuchar sus corazones y entrenar con la intensidad adecuada para conseguir el efecto que se está buscando.



Máximo 90-100%

Beneficios: Desarrolla el rendimiento máximo

Sensación: Extremadamente difícil. Los músculos se agotan rápidamente, respiración intensa.



Intenso 80-90%

Beneficios: Aumenta la capacidad de rendimiento máxima

Sensación: Fatiga muscular y respiración acelerada



Moderado 70-80%

Beneficios: Mejora el estado de forma aeróbico

Sensación: Esfuerzo muscular ligero, respiración fácil, sudoración moderada



Suave 60-70%

Beneficios: Aumenta la resistencia básica y la quema de grasas

Sensación: Cómodo, respiración fácil, baja carga muscular, sudoración ligera



Muy suave

Beneficios: Ayuda a la recuperación

Sensación: Muy cómodo a nivel pulmonar y muscular



2- Responde la alternativa que consideres correcta: Si un deportista de élite, quisiera mejorar su capacidad máxima de rendimiento. ¿Entre que porcentajes de intensidad en su frecuencia cardíaca debería trabajar?

A - ¿Suave, entre un 60 - 70%?

B - ¿Máximo, entre un 70-80%?

C - ¿Intenso, entre un 80 - 90%?

D- ¿Máximo, entre un 90 - 100%?