

## GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD 6° AÑOS BÁSICOS

### **Instrucciones del trabajo 6° Año:**

- ✓ Leer y aprender los conceptos que aparecen en esta guía.
- ✓ Tomar la frecuencia cardiaca en reposo a sí mismo (en 15 segundos y se multiplica por 4), registrándolas en el cuaderno de Educación Física con nombre completo y edad.
- ✓ Calcular la frecuencia cardiaca máxima de sí mismo.
- ✓ Calcular la frecuencia cardiaca máxima de una persona de: - 4 años; - 17 años;  
- 28 años; - 56 años y de - 67 años.
  
- ✓ Calcular el IMC e identificar en el rango en que se encuentra (enflaquecido, normal, sobrepeso, obeso)
- ✓ Calcular el IMC de una persona que:
  - Mide 1.45 m y pesa 50 Kg.
  - Mide 1.70 m y pesa 65 Kg.
  - Mide 1.32 m y pesa 39 Kg.

**Aptitud Física:** “Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas que posee un individuo”. Fuerza – Resistencia – Flexibilidad – Velocidad.

### **Principios del Entrenamiento:**

- **Calentamiento:** Proceso que consiste en preparar y ejercitar al organismo para la actividad física.
- **Continuidad:** se refiere a repetir varias veces la carga en el momento y a largo plazo para alcanzar una adaptación óptima al ejercicio. (no interrumpir)
- **Sobrecarga:** Ejercitar un músculo o un grupo muscular contra una carga superior a la habitual. La carga puede ser máxima o cercana a la máxima.
- **Progresión:** es el incremento de la carga del entrenamiento después de determinados espacios de tiempo. Depende de la edad biológica, del tipo de entrenamiento y del nivel de desarrollo de la correspondiente capacidad motora.
- **Trabajo regenerativo:** es la restitución, restauración o retorno al estado normal después de un ejercicio. Ejemplo: elongaciones musculares después de la actividad.

### **Adaptación al Ejercicio Físico:**

- Es la capacidad que tiene el organismo para acostumbrarse a realizar actividad física constante”
- Mecanismos de adaptación:
  - Transpiración (liberación de calor)
  - Aumento de frecuencia cardiaca
  - Aumento de frecuencia respiratoria

### **Frecuencia Cardíaca:**

- Es el número de veces que el corazón se contrae y relaja (late) por minuto.
- En el ser humano, la frecuencia cardíaca promedio es de 70 latidos por minuto.
- En personas entrenadas en resistencia aeróbica, el número de latidos disminuye notablemente después de la actividad.

### **Frecuencia Cardíaca Máxima:**

- Es la mayor cantidad de latidos que puede alcanzar el corazón por minuto.
- Se calcula con la siguiente fórmula:  $220 - \text{EDAD} = \text{FCMáx}$

### **¿Dónde se puede tomar la frecuencia cardíaca?**

- Arteria Radial (Muñeca)
- Arteria Carótida (Cuello)
- Corazón (Pecho)

### **Índice de masa corporal (IMC):**

- Es el que determina el rango más saludable de peso que puede tener una persona a partir de la estatura (expresada en metros) y la masa (expresada en kilogramos). Se calcula con la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masa}}{\text{Estatura}^2} \text{ (El peso se divide por la estatura al cuadrado)}$$

Ejemplo:

- Si una persona pesa 60 kg. Y mide 1.69m su índice de masa corporal sería: 21.05 Kg/m<sup>2</sup>

$$60 \text{ Kg} / 1.69^2 \text{ m.}$$

$$1.69 * 1.69 = 2.85$$

$$60 : 2.85 = 21.05 \text{ Kg/m}^2$$

### **Resultados.**

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| ▪ ENFLAQUECIDOS:         | ▪ SOBREPESO:           |
| - Damas: menos de 19     | - Damas: entre 24 y 28 |
| - Varones: Menos de 20   | - Varones: 25 y 29     |
| ▪ NORMALES:              | ▪ OBESOS               |
| - Damas: entre 19 y 23   | - Damas: más de 29     |
| - Varones: entre 20 y 24 | - Varones: más de 30   |