



**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

**GUIA EVALUADA N°2**  
**EDUCACION FISICA Y SALUD**

Curso: 3°M	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 33 pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

**Nombre del estudiante:**

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</li> <li>➤ Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.</li> </ul>

**Instrucciones:**

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Plazo de entrega: 16 de mayo 2021
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto:Profesora.edfisica88@gmail.com)
- **Recuerda** que, al momento de enviar tu afiche, en el asunto del correo debes escribir tu nombre y nivel al que perteneces.



**Recuerda** que las cualidades físicas, son el conjunto de aptitudes de cada persona, que son esenciales para realizar cualquier actividad física y/o deportiva, que se desarrollan a través del entrenamiento.





# COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

## Usar la frecuencia cardíaca para medir la intensidad del ejercicio.

Otra manera de medir la intensidad del ejercicio es ver qué tan fuerte te late el corazón durante la actividad física. Para usar este método, primero tienes que calcular tu frecuencia cardíaca máxima, es decir, el límite más alto que tu sistema cardiovascular puede tolerar durante la actividad física.

Para calcular la frecuencia cardíaca máxima (FCM) utiliza:

1.  $FCM = (220 - \text{Edad})$  (Hombres)  
 $FCM = (226 - \text{Edad})$  (Mujeres)



HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 o más	76 - 88	68 - 74	66 o menos

MUJERES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	96 o más	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	98 o más	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	100 o más	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 o más	104 o más	84 - 102	76 - 82	74 o menos

Tabla de referencia de pulsaciones por minuto en reposo por edad y género. Fuente American collage sport medicine



# COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

**El tiempo de duración para calcular la frecuencia cardiaca (F/C) se mide en pulsaciones por minuto (p/m).**






**Ítem 1:**

**1.-Calcula tu frecuencia cardiaca máxima: (5pts.)**

**FCM =**

**2.-Al terminar uno a uno los ejercicios presentados, toma tu frecuencia cardiaca(F/C) por 1 minuto (p/m). Luego identifica a que cualidad física corresponde cada uno de los ejercicios. (28 pts.)**

EJERCICIOS	TIEMPO	F/C (p/m)	Cualidad física
Por la mañana antes de levantarte (estado basal, reposo) 	1 minutos		
Plancha lateral 	40 segundos		FUERZA
Mantener postura (barco) 	35 segundos		



# COLEGIO PUMANQUE






• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

<b>Estocadas hacia adelante</b> 	<b>25 repeticiones por pierna</b>		
<b>Skipping</b> 	<b>30 segundos</b>		
<b>Patada lateral</b> 	<b>20 por pierna</b>		
<b>Burpees</b> 	<b>15 repeticiones</b>		
<b>Escaladores</b> 	<b>1 minuto</b>		



**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

**Teléfono: +56 652772250**

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

---

<p><b>Jumping Jack</b></p> 	<p><b>35 repeticiones</b></p>		
<p><b>Mantener postura(puente)</b></p> 	<p><b>35 segundos</b></p>		