



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: 2°M	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 21 pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.	<ul style="list-style-type: none">➤ Promueven en su comunidad y/o entorno la práctica regular de una actividad física y/o deportiva.➤ Enfrentan positivamente diferentes circunstancias desfavorables y dificultades surgidas en la clase.➤ Demuestran una actitud de colaboración permanente durante la clase.

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
- **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



	<p>¿Qué referencias podemos utilizar para valorar nuestro progreso físico?</p> <ol style="list-style-type: none">1.-FC en condiciones basales, antes de levantarnos por la mañana.2.-FC en reposo: Después de, como mínimo 5' de reposo y en posición de pie3.-FC tras el ejercicio (inmediatamente después y comparando el ejercicio realizado en las mismas condiciones).

	<p>¿Qué es la frecuencia cardíaca máxima (F. C. M)?</p> <p>Son las máximas pulsaciones que puede alcanzar un individuo durante un ejercicio(aproximadamente).</p> <p>Se pueden calcular, con las siguientes fórmulas:</p>	
--	--	--



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

1. **FCM= (220 - Edad) (Hombres)**

FCM= (226 - Edad) (Mujeres)

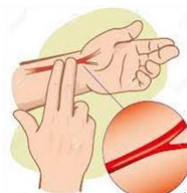
HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 o más	76 - 88	68 -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

RECUERDA que para tomar tu pulso lo puedes realizar de las siguientes maneras:

Arteria radial



Pulso

Arteria carotida





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


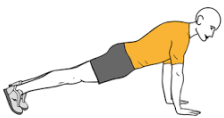

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Ítem 1 :

1.- ¿Calcula cuál es tu Frecuencia Cardíaca Máxima? (5 pts.)

FCM=

2.- Completa la FC (p/m), que has obtenido en los siguientes ejercicios. (16pts)

EJERCICIOS	TIEMPO	FC (p/m)
Jumping Jack 	35 segundos	
Plancha Isométrica 	35 segundos	
Sentadillas 	30 repeticiones	



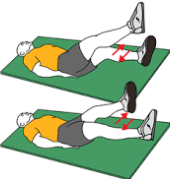




COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

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

Abomínales tijeras 	30 repeticiones	
Estado en reposo (de pie) 	2 minutos	
Condiciones basales 	(antes de levantarnos por la mañana)	
Correr 	5 minutos	
Burpees 	15 repeticiones	



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
