

MATERIAL CURRICULAR

CONEXIÓN TEORÍA-PRÁCTICA

¡Hola compañero/a!, soy tu **CORAZÓN** y necesito que me ayudes a conocer como funciona cuando realizo **ACTIVIDAD FÍSICA**.



¿ME AYUDAS?

El **CORAZÓN** es el músculo más importante del cuerpo humano y actúa impulsando la sangre a todo nuestro cuerpo. Con el ejercicio físico conseguimos mejorar nuestro corazón, impulsando **MÁS CANTIDAD** de sangre y con **MÁS POTENCIA**.

INSTRUCCIONES PREVIAS

- Formar grupos de 3 personas para ahorrar espacio, pero hacer los ejercicios y rellenar este documento cada uno con sus propios datos.
- Necesitarás un bolígrafo y un cronómetro.
- Si tienes cualquier duda, pregunta a tu profesor.

ARE YOU READY?



¡COMENZAMOS!

1.- A continuación te propongo diferentes posiciones corporales. Debes **CONTAR EL NÚMERO DE PULSACIONES DURANTE 15 SEGUNDOS Y MULTIPLICARLAS POR 4** (debes hacerlo para cada una de las posiciones). Tomate el pulso en la muñeca y escribe tus pulsaciones en los cuadros que se te indican.



¡IMPORTANTE! EMPIEZA A CONTAR LAS PULSACIONES DURANTE 15 SEGUNDOS CUANDO LLEVES AL MENOS 3 SEGUNDOS COLOCADO EN LA POSICIÓN INDICADA.



Posición A (de pie)



Mi frecuencia cardíaca ha sido de _____ pulsaciones/ minuto



Posición B (sentado)



Mi frecuencia cardíaca ha sido de _____ pulsaciones/ minuto



Posición C (acostado boca arriba)



Mi frecuencia cardíaca ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Hay diferencias en la frecuencia cardíaca entre cada una de las posiciones anteriores?
SI NO
- Si has observado cambios, ¿a qué crees que pueden ser debidos?

2.- Ya sabes de la importancia del calentamiento antes de comenzar a realizar cualquier actividad física. Te propongo 2 ejercicios. **TOMATE LAS PULSACIONES AL FINALIZAR EL CALENTAMIENTO** de la misma manera que en la actividad anterior (**15 SEGUNDOS x 4**) y anótalas en el cuadro que se te indica.

¡IMPORTANTE! EMPIEZA A CONTAR LAS PULSACIONES INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE TERMINAR EL CALENTAMIENTO.



1) Da 3 vueltas trotando alrededor del gimnasio mientras mueves los brazos como un pájaro.



2) Da 3 vueltas trotando alrededor del gimnasio mientras realizas patadas alternando piernas. **(¡CUIDADO CON LOS COMPAÑEROS!)**



3) Durante 2 minutos desplázate por el espacio siguiendo la siguiente secuencia de ejercicios.
(FIJATE EN LAS FOTOS PARA REALIZARLOS CORRECTAMENTE)



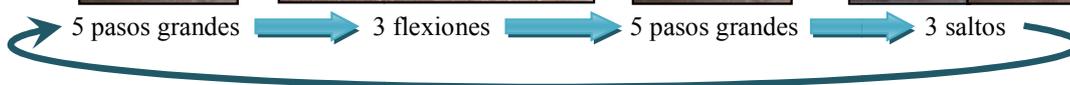
Mi frecuencia cardíaca al finalizar el calentamiento ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- Una vez finalizado el calentamiento ¿ha cambiado tu frecuencia cardíaca con respecto a la primera actividad donde debías de colocarte en diferentes posiciones?
SI NO
- Si se han producido cambios ¿a qué crees que pueden ser debidos?

Ahora vuelve a realizar el calentamiento, pero cambiando el orden de los ejercicios. **TOMATE LAS PULSACIONES AL FINALIZAR EL CALENTAMIENTO**, de la misma manera que lo venías haciendo, es decir, **15 SEGUNDOS x 4**.

1) Durante 2 minutos desplázate por el espacio siguiendo la siguiente secuencia de ejercicios.
(FIJATE EN LAS FOTOS PARA REALIZARLOS CORRECTAMENTE)



2) Da 3 vueltas trotando alrededor del gimnasio mientras realizas patadas alternando piernas.
(¡CUIDADO CON LOS COMPAÑEROS!)



3) Da 3 vueltas trotando alrededor del gimnasio mientras mueves los brazos como un pájaro.



Mi frecuencia cardíaca al finalizar el calentamiento ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- Una vez realizados los dos calentamientos, ¿cuál crees que produce mayores cambios sobre tu frecuencia cardíaca? ¿Por qué?



¡VAMOS! ¡YA SOLO TE QUEDA LA MITAD!

3.- Ahora te propongo 3 tareas. Debes **TOMARTE LAS PULSACIONES** como lo has hecho hasta ahora (**15 SEGUNDOS x 4**).

¡IMPORTANTE! CUENTA LAS PULSACIONES INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE TERMINAR CADA ACTIVIDAD.

Actividad 1. Haz el mayor número de repeticiones **DURANTE 1 MINUTO**.

- Sentadilla + salto con balón medicinal.



Mi frecuencia cardíaca al finalizar esta actividad ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

Descansa 1 minuto antes de comenzar con la siguiente actividad

Actividad 2. Haz el mayor número de repeticiones en cada ejercicio **DURANTE 30 SEGUNDOS**.

¡IMPORTANTE! NO PIERDAS TIEMPO DE UN EJERCICIO A OTRO.

- Levantamiento de rodillas sin desplazarte por el espacio (*skipping*), sosteniendo un balón medicinal durante 30 segundos.



- Dibuja ochos con el balón medicinal con los brazos estirados frente al pecho durante 30 segundos.



Mi frecuencia cardíaca al finalizar esta actividad ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

*Descansa 1 minuto y 30 segundos antes de comenzar con la siguiente actividad**

Actividad 3. Haz el mayor número de repeticiones en cada ejercicio **DURANTE 20 SEGUNDOS.**

¡IMPORTANTE! NO PIERDAS TIEMPO DE UN EJERCICIO A OTRO.

- Encorvamientos de abdominales con balón medicinal en el pecho durante 20 segundos.



- Zancadas sosteniendo un balón medicinal frente al pecho durante 20 segundos.



- Flexiones apoyado en pared durante 20 segundos.



Mi frecuencia cardíaca al finalizar esta actividad ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Con que actividad has tenido más pulsaciones? _____ ¿y menos? _____
- ¿Por qué crees que ha ocurrido esto?

Como ya has podido observar, con la práctica de actividad física, aumenta nuestra frecuencia cardíaca por encima del número de pulsaciones que tenemos cuando estamos en reposo. Por eso, es necesario que aprendas a controlar tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio físico, conociendo tu **ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE**, que como ya sabes, debe situarse **APROXIMADAMENTE** entre el 60% y el 85% de nuestra frecuencia cardíaca máxima (FCMáx).

4.- Tu Zona de Actividad Física Saludable:

- 1) Calcula tu Frecuencia Cardíaca Máxima (FCMáx):

$$FC_{\text{máx}} = 205,8 - (0,685 \times \text{tu edad}) = \text{_____ pulsaciones/minuto}$$

- 2) Calcula tu Zona de Actividad Física Saludable:

$$\text{Zona de Actividad mínima} = (FC_{\text{máx}}) \text{_____} \times 0,60 = \text{_____ pulsaciones/minuto}$$

$$\text{Zona de Actividad máxima} = (FC_{\text{máx}}) \text{_____} \times 0,85 = \text{_____ pulsaciones/minuto}$$

- 3) Mi Zona de Actividad Física Saludable se encuentra entre:

$$(60\%) \text{_____ pulsaciones/minuto y } (85\%) \text{_____ pulsaciones/minuto}$$



5.- Junto con 3 compañeros, realizad el siguiente circuito de ejercicios siguiendo estas indicaciones:

- Haz **20 REPETICIONES** para **CADA EJERCICIO**.
- Realiza los 3 ejercicios **DE FORMA SEGUIDA**.
- Debéis realizar los ejercicios los **3 COMPAÑEROS A LA MISMA VEZ**.
- Tomate la frecuencia cardíaca **AL FINALIZAR TODA LA SECUENCIA**.

¡IMPORTANTE! NO PIERDAS EL TIEMPO DE UN EJERCICIO A OTRO

1 Saltos laterales a pies juntos de un lado a otro de cualquier línea del campo con el balón medicinal en las manos.



2 Extensiones de brazos hacia delante y hacia arriba con el balón medicinal (1 extensión = 1 repetición)



3 Saltos verticales con balón medicinal encima de la cabeza (brazos estirados)



Mi frecuencia cardíaca al finalizar este circuito de ejercicios ha sido de _____ pulsaciones/ minuto

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Tu frecuencia cardíaca al finalizar el circuito de ejercicios esta dentro de tu Zona de Actividad Física Saludable, calculada anteriormente?
SI NO
- ¿Por qué crees que ha ocurrido esto?

Ahora en los mismos grupos de 3, anotad vuestras frecuencias cardíacas del ejercicio anterior y vuestras Zonas de Actividad Física Saludable calculadas en la actividad número 4:

FRECUENCIA CARDÍACA		
Yo	Compañero/a	Compañero/a
_____ pulsaciones/minuto	_____ pulsaciones/minuto	_____ pulsaciones/minuto

ZONAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE					
Yo		Compañero/a		Compañero/a	
60%	_____ pulsaciones/minuto	60%	_____ pulsaciones/minuto	60%	_____ pulsaciones/minuto
85%	_____ pulsaciones/minuto	85%	_____ pulsaciones/minuto	85%	_____ pulsaciones/minuto

RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Coinciden vuestras frecuencias cardíacas durante el circuito realizado en la actividad 5?
SI NO
- ¿Por qué?

- ¿Y vuestras Zonas de Actividad Física Saludable, coinciden?
SI NO
- ¿Qué conclusiones sacas de esto?

¡MUY BIEN COMPAÑERO/A!, YA HEMOS TERMINADO.

ESPERO QUE HAYAS COMPRENDIDO LA IMPORTANCIA QUE TIENE CONTROLAR LA FRECUENCIA CARDÍACA CUANDO REALIZAMOS ACTIVIDAD FÍSICA.

¡¡RECUERDA!!

CADA PERSONA ES ÚNICA, NUNCA DEBES FIJARTE EN SU FRECUENCIA CARDÍACA CUANDO VAYAS A PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO.



¡UN SALUDO!