Condición física y salud

Calcular la zona de pulso y correr dentro de ella

Sesión 2 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 2 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Individual	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO 8 min

1. Estiramientos dinámicos en desplazamiento 8 min

Ida: zancadas con giro de tronco; vuelta: patada al frente tocando la mano. Ida: rodilla al pecho andando; vuelta: talón al glúteo. Dos idas y vueltas de trote suave para acabar.

Variante más fácil: Los movimientos, sin amplitud máxima.

Variante más difícil: Dirige un alumno y añade un ejercicio.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Carrera continua guiada 15 min

Un pitido cada 25 m (cada cono grande): hay que llegar al cono con el pitido. Primeros 4 minutos a 45 segundos por vuelta (unos 8 km/h); después, a 40. Sesión 2: 8 minutos; sesión 4: 10 minutos al mismo ritmo. Pulso al acabar.

Variante más fácil: Un círculo interior de 80 m para el mismo ritmo.

Variante más difícil: Los últimos 2 minutos, a 36 segundos por vuelta.

2. Mi zona de pulso 10 min

Pulso máximo aproximado: 220 menos la edad (con 12 años, unos 208). Zona saludable: entre el 60 y el 80 % de ese número (de 125 a 165 en 1.º de ESO). Cada uno comprueba si el pulso de la carrera guiada estaba dentro de su zona.

Variante más fácil: La tabla de la zona ya calculada por edades.

Variante más difícil: Calcular también el pulso al 70 % y ponerlo como objetivo de la sesión 4.

3. Circuito de fuerza con el propio peso 15 min

Estaciones: sentadilla, plancha, saltos suaves, puente de glúteo, flexiones y plancha lateral. 30 segundos de trabajo y 30 de descanso y cambio. Dos vueltas al circuito.

Variante más fácil: 20 segundos de trabajo.

Variante más difícil: 40 segundos de trabajo y 20 de descanso.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.