



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa

San Patricio n° 500, Lautaro

Fono 0452 531347 politecnicoliceoc52@gmail.com

Estudiante:	Curso:	Fecha :	Profesora: Valeria Garrido
OA3 OA1 Objetivo de la clase: Conocer y aplicar métodos que determinan la intensidad de la actividad física en el plan de entrenamiento personal.			

La Intensidad de la actividad física

De todos los factores englobados en el principio FITT, la intensidad es probablemente el más difícil de medir. Las personas que realizan actividad física normalmente sienten:

- Un incremento del ritmo respiratorio que no obstaculiza la capacidad para hablar.
- Un incremento del ritmo cardíaco hasta el punto de que éste se puede sentir fácilmente en la muñeca, el cuello o el pecho.
- Una sensación de aumento de la temperatura, posiblemente acompañado de sudor en los días calurosos o húmedos.

Existen muchas otras maneras de evaluar la intensidad de la actividad física, a continuación te detallamos una de las más simples para aplicar.

La prueba del “test de hablar”

La prueba de la capacidad para hablar con el fin de medir la intensidad es sencilla:

- Intensidad Leve: una persona que realiza una actividad física de intensidad leve debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad de intensidad leve son pasear o limpiar.
- Intensidad Moderada: una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad. Ejemplos de actividad física de intensidad moderada pueden ser andar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar.
- Intensidad Vigorosa: si una persona queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad puede ser considerada como vigorosa. Ejemplos de actividad vigorosa son los deportes de esfuerzo, como el baloncesto, la natación, el balonmano, etc.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa

San Patricio n° 500, Lautaro

Fono 0452 531347 politecnicoliceoc52@gmail.com

Actividad

Siguiendo tu plan de entrenamiento, debes planificar tu 4° y 5° semana de trabajo físico, agregando esta vez, la intensidad con la cual entrenas en cada sesión utilizando **la prueba del test de hablar**.

Recordar que para mejorar de forma continua tu condición física, se debe aplicar una sobrecarga gradual y progresiva a la cantidad de actividad física.

MI PLAN DE ENTRENAMIENTO				
Semana : 1 (Frecuencia)	Tipo de actividad	Modalidad o Especificación del trabajo	Tiempo	Intensidad
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Dudas al correo: vale_gach@hotmail.com o al whatsapp +569 74206867.- Profesora Valeria Garrido.-