

Guía de Aprendizaje "Capacidades Físicas: Resistencia"

Asignatura:	Educación Física y salud	Curso:	3° básico
Departamento:	Myriam Gutiérrez – Ainoa Oyarzún – Pablo Nilson		
Unidad Programática:	Unidad 2 (Condición Física)	Guía N°	4
Semana N°	11	Fecha:	15 – 19 junio

Objetivo(s) de Aprendizaje:

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad.

OA 8 Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

OA 11 Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros como realizar un calentamiento de forma adecuada.

Instrucciones Generales: Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá acceder al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=gqxNC1-MBZ8&feature=youtu.be> y realizar las actividades propuestas por el profesor, registrando las actividades en su cuaderno de Educación Física y Salud.

Finalmente deberá autoevaluarse respondiendo las preguntas de la guía con el propósito de saber qué y cuánto aprendió. Es importante volver a repasar si no se logran los aprendizajes.

Tiempo de Desarrollo Guía: 45 minutos

Tiempo Ejecución Tareas Motrices: 45 minutos



Hagamos un breve recordatorio de algunos conceptos importantes, a través de las siguientes preguntas.

¿Por qué es importante realizar un calentamiento?

¿Recuerdas que actividades o ejercicios nos sirven para el calentamiento?



¡Excelente!

Es importante porque esta etapa de una sesión de entrenamiento prepara el cuerpo y la mente para las actividades de la parte principal

¡Felicidades!

Para esta etapa nos sirven ejercicio continuos de baja intensidad (como trotar, caminar rápido, desplazamientos en diversas direcciones, etc.) como también los ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

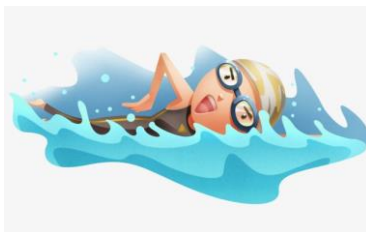


“Capacidades Físicas: Resistencia”

Es posible definir las Capacidades Físicas Básicas como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y que se pueden medir y mejorar a través del entrenamiento”. Dichas capacidades físicas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Hoy trabajaremos la **Resistencia**, esta capacidad en palabras simples “es la capacidad de realizar y soportar un trabajo o ejercicio, durante el máximo tiempo posible”. En cuanto a esta capacidad física podemos encontrar *dos* tipos:

Resistencia Aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. **Dicho esfuerzo es de intensidad leve o moderada** (por ejemplo trotar, caminar, nadar, andar en bicicleta).



Resistencia Anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de **intensidad elevada** durante el mayor tiempo posible (carreras de 200 o más metros, halterofilia, etc.).



Antes de comenzar con las actividades, será necesario medir y anotar tu frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria de reposo, esto te permitirá ir conociendo los avances y adaptaciones de tu organismo con la práctica de ejercicio físico.



Recuerda que puedes medir el pulso en el cuello o las muñecas. Este se mide contando los latidos durante un período de tiempo de 1 minuto. Mismo ejercicio haremos con nuestra frecuencia respiratoria, ubica tus manos en el sobre el pecho y comienza a contar cuantas ciclos respiratorios completos realizas (ciclo respiratorio = inhalar y exhalar)


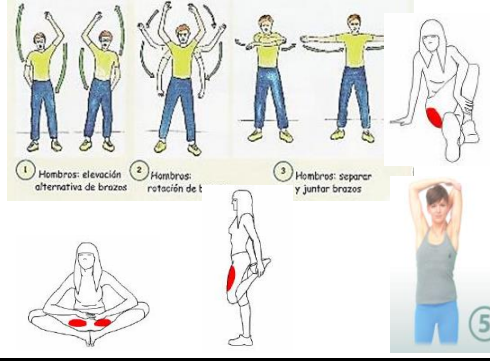






Actividad N° 1. Con la ayuda de un adulto ingresa al siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=gqxNC1-MBZ8&feature=youtu.be> y observa con atención el video para realizar los ejercicios propuestos. Motiva a tus padres y/o apoderados a realizar la rutina contigo.



El recorrido consta de 4 ejercicios, cada uno tiene una duración de **30 seg.** y un descanso de **30 seg.** Una vez terminada la 1ª vuelta del recorrido deberás tomar tu pulso y descansar 3 minutos. Debes repetir este mismo procedimiento hasta completar el recorrido mínimo 3 veces.

Materiales necesarios para las actividades

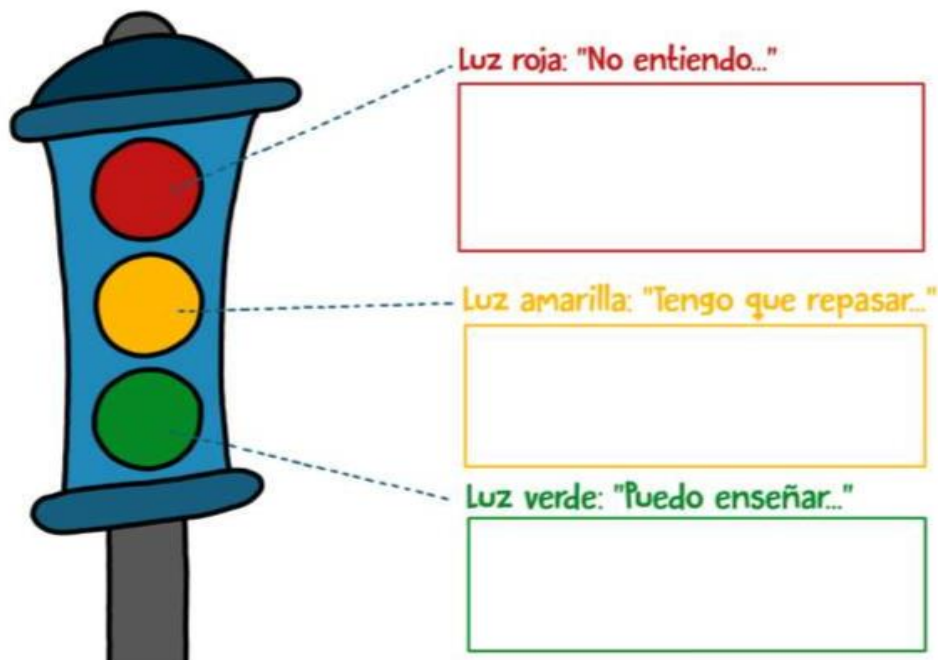
- Cronómetro o reloj

Sesión de Entrenamiento III		
Condición Física		
Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular, a través de circuito intermitente.		Sesión N°: 3
Etapa	Descripción Ejercicio	Materiales
CALENTAMIENTO	1. Trote suave + Bicicleta acostado 	Propio Cuerpo
	2. Movilidad Articular y Flexibilidad. 	
PARTE PRINCIPAL	1. Flexo-extensión de codos isométrica 	Cronómetro o reloj
	2. Salto amortiguado 	
VUELTA A LA CALMA	3. Puente invertido quitando apoyos 	Propio Cuerpo
	4. Sentadilla Isométrica 	
	1. Caminata suave 	
	2. Flexibilidad 	

b) Actividad N° 2. Registra en la siguiente las respuestas corporales percibidas antes y/o durante los ejercicios.

Respuestas Corporales	Registro
Frecuencia Cardiaca de Reposo	¿Resultado?
Frecuencia Respiratoria de Reposo	¿Resultado?
Frecuencia Cardiaca Post Ejercicio	¿Resultado?
Aumento Frecuencia Respiratoria	¿Sí o No?
Aumento Temperatura Corporal	¿Sí o No?
Sudoración	¿Sí o No?
Fatiga o Cansancio Excesivo	¿Sí o No?

c) Actividad N° 3. Evaluación Formativa. Al finalizar la guía de trabajo responde los siguientes enunciados.



Recuerda compartir tus respuestas y ejecuciones con nosotros, puedes enviarnos esas evidencias a los siguientes correos institucionales:

pablo.nilson@marygraham.cl - myriam.gutierrez@marygraham.cl - ainoa.oyarzun@marygraham.cl