

Guía de Aprendizaje Condición Física

Asignatura:	<i>Educación física y salud</i>	Curso o nivel:	<i>6 Básico</i>
Profesor o depto:	<i>Pablo Nilson-Myriam Gutiérrez-Ainoa Oyarzun</i>		
Unidad Programática:	<i>Unidad 2 "condición Física"</i>	Guía N°	<i>9</i>
Semana N°	<i>08</i>	Fecha:	<i>Jueves 04 de Junio</i>

Objetivo de Aprendizaje:

OA11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

Instrucciones Generales:

Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje el estudiante deberá acceder al link 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 el estudiante. *Es importante volver a repasar si no se logra el aprendizaje.*

Tiempo de desarrollo para la guía: 60 minutos

Condición física y hábitos saludables ¡Te invito a recordar!

¿Qué son los
hábitos
saludables?



Con tus palabras
¿Qué es la
condición física?



¿Recuerdas los
hábitos de
alimentación y
posturales de las
primeras guías?



Recordemos

- La organización mundial de la salud define la condición física como el bienestar integral corporal, mental y social.
- La condición física se puede trabajar en base a la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- El calentamiento tiene como propósito adaptar el cuerpo para el ejercicio, tiene que ser de baja intensidad.
- Desarrollo Es la práctica de los ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, los cuales se desarrollan a una alta intensidad.
- Cierre, la idea es oxigenar el cuerpo con ejercicios de respiración para que el cuerpo vuelva a la calma, se realizan ejercicios de baja intensidad.

En esta guía trabajaremos las respuestas corporales de nuestro cuerpo en el ejercicio.

- **Frecuencia cardiaca:** Al realizar actividad física nuestro cuerpo comienza a demandar más san Para determinar la frecuencia cardíaca máxima, se debe restar la edad a 220. La cifra resultante representa el número de veces que el corazón debería latir por minuto a una frecuencia máxima.
- **Frecuencia ventilatoria:** Durante la práctica de la actividad física se incrementa la frecuencia respiratoria para dotar al organismo del aporte de oxígeno necesario para poder continuar la actividad.
- **Aumento del pulso:** Cuando se hace ejercicio, se anda, se corre o se monta en bicicleta, el corazón tiene que latir más rápido y más fuerte para que la sangre llegue a todos los músculos del cuerpo.
- **Aumento de temperatura corporal:** Durante la actividad física el organismo genera una gran cantidad de calor, parte del cual es almacenado aumentando así la temperatura del cuerpo.
- **Sudoración:** Se define como la secreción de sustancias por nuestras glándulas sudoríparas. Como aspecto principal, esto se lleva a cabo con la finalidad de regular la temperatura de nuestro cuerpo la cual fue aumentada por el ejercicio físico.

Escala de percepción

Las escalas de percepción de esfuerzo son un método para determinar la intensidad del esfuerzo, incomodadas o fatiga que se siente durante el ejercicio físico. Por ejemplo, el número 0 en la escala se refiere a las sensaciones que se perciben en un estado de reposo, mientras que el número 10 se refiere al nivel máximo de esfuerzo percibido.

ESCALA DE BORG

Percepción del esfuerzo



¿Como tomar el pulso?

Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.

1. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
2. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto. O durante 30 segundos y multiplique por dos. Esto también se denomina frecuencia del pulso.



Actividad N°1

Observa el Video <https://www.youtube.com/watch?v=N5pzMVP87Aw>, replica los ejercicios en tu hogar.

Descripción del video

Activación: Como ya se ha mencionado la activación es importante para activar nuestro cuerpo y prepararlo para la práctica de actividad física.

Actividad N°1:

Tomaremos una botella de agua y la utilizaremos para realizar el ejercicio como lo indica el video, la llevaremos hacia delante y atrás.
Lo realizaremos 10 veces, 3 series.



Actividad N°2:

Nos ubicaremos en posición de plancha como lo indica la primera imagen y cambiaremos rápidamente a realizar la plancha con los codos. Lo realizaremos 10 veces, 3 series.



Actividad N°3

Ubicaremos una botella en el centro y con las piernas elevadas llevaremos las piernas de un lado al otro repitiendo el ejercicio 10 veces, 3 series.



Actividad N°4

Lanzaremos una botella, y al momento de recibirla realizaremos una sentadilla, lo realizaremos 15 veces, 3 series.



Actividad N°5

En posición plancha elevaremos la mano derecha luego cambiaremos a la izquierda, lo realizaremos 5 veces por cada mano, 3 series.



Cierre: volveremos a la calma con ejercicios de respiración y elongaciones.

Actividad N°2

Una vez que realices a las actividades descritas en el video registra tus cambios corporales como se manifestaron durante la práctica de actividad física.

Cambio corporal	Registro
Frecuencia cardiaca	
Frecuencia ventilatoria	
Aumento de pulso	
Aumento de temperatura corporal	
Sudoración	

3- AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE TRABAJO

Al finalizar la guía de trabajo responde las siguientes preguntas con la ayuda de un adulto, encerrando en un círculo la cara que más te represente.

1.- Logré recordar el concepto de condición física



2.- Logre recordar las partes de una sesión de condición física.



3- Logré comprender el concepto de cambios corporales



4- Logre realizar los ejercicios propuestos en el video sin dificultad y con entusiasmo.



5- Logre tomar mi pulso...



Si tienes dudas envíanos un correo

Pablo.nilson@marygraham.cl



Ainoa.oyarzun@marygraham.cl



Myriam.gutierrez@marygraham.cl

