**Retroalimentación guía de autoaprendizaje N°1**

* Estimados estudiantes a través de esta retroalimentación aclararemos y resolveremos dudas presentadas en esta guía de autoaprendizaje.
* El objetivo de esta guía es ayudarlos a aprender con mayor facilidad algunos conceptos importantes en la asignatura como lo es la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable y a la misma vez considerar que es la frecuencia e intensidad.
1. Hablaremos en primer lugar de la **Actividad física** (preg N°1) es cualquier movimiento producido por

la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético. Y esta se compone por 3:

1. Frecuencia
2. Intensidad
3. Duración

Estos 3 **componentes** son muy importantes la frecuencia se refiere a la cantidad de sesiones que se realiza entrenamiento, la intensidad la exigencia que tiene la sesión y finalmente la duración el tiempo que necesita el entrenamiento.

1. Hablaremos sobre el juego, actividad física y el deporte. Existen varias diferencias entre las 3 creemos creer que son parecidas o igual, pero no. Por un lado, tenemos el juego que es cualquier acción libre, creativa y es un medio de aprendizaje. Por otro lado, tenemos la actividad física que es cualquier acción que involucre el movimiento y finalmente el deporte necesita un lugar específico y es reglamentado.
2. Según tu criterio como identificaste cada imagen: acá te presento las correctas.



Juego

Deporte

Actividad física

1. A continuación, hablaremos de la **condición física** es un conjunto de cualidades físicas que posee una

persona, puede recuperarla y está relacionada con su rendimiento físico.

Este conjunto de cualidades físicas son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, hablaremos de cada una y comenzaremos por:

**La resistencia** (es la capacidad de soportar la fatiga en esfuerzos y tiene la capacidad de recuperación rápida de los esfuerzos.) está dividida en 2, aeróbica y anaeróbica.

Aeróbico esfuerzo a baja y mediana intensidad duración + 3min existe presencia de oxígeno y anaeróbica, el esfuerzo es de alta intensidad corta duración -3min falta de oxígeno

1. En este punto debías observar unas imágenes y responder una pregunta, si tu respuesta fue la siguiente es correcto.

La primera imagen (al lado izquierdo) es una pareja que va trotando, su esfuerzo es de media intensidad puede durar + 3 min, existiendo presencia de oxígeno esta es AERÓBICA. Por otro lado, la otra imagen es un atleta que está en una carrera, este deportista tiene esfuerzos de alta intensidad, corta duración y existe una falta de oxígeno por el esfuerzo presentado en la carrera, es ANAERÓBICA.

****

 **AERÓBICA ANAERÓBICA**

1. **Los métodos de entrenamiento** de la resistencia son los siguientes:
* Por un lado, tenemos el continuo y el fraccionado. En el **continuo** encontramos Carreras continuas (+

de 20 minutos) el fartlek (correr en forma continua, pero variando los ritmos de carrera.) y el entrenamiento total (aprovechar todos los recursos, tiempos, ritmos, continuidad, etc.)

* Por otro lado, el **fraccionado** tenemos el interval training (acá se presenta esfuerzos en distancias

cortas con pausas de recuperación, existen *repeticiones)* y entrenamiento en Circuito (ejercicios de forma consecutiva que involucra a todo el cuerpo.)

1. **La Fuerza** (es la capacidad que tiene la persona para vencer, soportar una resistencia por medio de una acción muscular puede ser estáticamente o en movimiento.) existen 3 **tipos de fuerza**: fuerza máxima, fuerza resistencia y fuerza explosiva.

La fuerza máxima movilizar una carga máxima sin tener en cuenta el tiempo empleado en ello (ejem: levantamiento de piedras). La fuerza resistencia aplicar una fuerza durante un espacio de tiempo prolongado (ejem: remo, escalada, etc.) y la fuerza explosiva: movilizar una carga en el menor tiempo posible (ejem: lanzamientos, saltos, etc.).

Existen 5 **métodos de entrenamient**o de la fuerza autocargas, sobrecargas, entrenamiento en circuito, multisaltos, multilanzamientos.

La autocargas los ejercicios con el peso del propio cuerpo, la sobrecarga se utilizan otras cargas externas al propio cuerpo, el entrenamiento en circuito: completar un recorrido de 6 a 12 ejercicios, los multisaltos reiterados saltos combinados de forma repetitiva. Y finalmente el multilanzamientos son reiterados lanzamientos de forma variada o repetitiva, que mejoran la potencia del tronco y miembros superiores.

1. **La Velocidad** (es la capacidad física de la persona en la cual realizas todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible.)

-Existen 3 **tipos de velocidad**, la velocidad de desplazamiento, de reacción y de movimiento. **Métodos de entrenamiento** la velocidad se mejora con velocidad por lo tanto los movimientos y acciones deben ejecutarse a máxima velocidad.

1. Se planteó una pregunta en la cual debías descifrar a qué tipo de velocidad corresponde cada imagen, Si tus respuestas coinciden con las siguientes es porque respondiste en forma CORRECTA.





DESPLAZAMIENTO DE REACCIÓN MOVIMIENTO

En la Carrera las atletas se desplazan para llegar a la meta.

Los participantes esperan la orden para iniciar la partida.

Esta arquera necesita su movilidad para poder atrapar el balón.

1. **La flexibilidad** (es la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima plenitud sin dañarse.)

La flexibilidad se compone por la elasticidad muscular y la movilidad articular. La elasticidad muscular es lacapacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original. Y la movilidad articular es elgrado de movimiento que tiene cada articulación y varía en cada persona. **Métodos de entrenamiento** puede ser activo, cinético y pasivo.

El activo la persona alcanza por sí mismo las posiciones deseadas, el cinético aprovecha el movimiento de su cuerpo mediante rebotes, balanceos, lanzamientos, etc. para alcanzar las posiciones deseadas y el pasivo la persona alcanza las posiciones deseadas con ayuda de un compañero.

1. Conversamos también sobre algunos **conceptos** claves para nuestra vida como es: la actividad física, el ejercicio físico y la condición física. Cada una de esta totalmente relacionada con nuestro cuerpo y el ejercicio que realicemos.
2. Con respeto a los **beneficios de la actividad física** está demostrado que si practicas con regularidad va a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas, diabetes, depresión, etc., al realizar ejercicio físico te ayudará a mejorar tu postura corporal, mejorará tu rendimiento escolar y tus relaciones sociales.
3. **La actividad física** a esta edad, consiste en *juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas,* Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud. Por eso se te aconseja que debes realizar un mínimo de **60 minutos diarios** de *actividad física moderada o vigorosa*, la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para tu salud y te permitirá dejar de ser sedentario. Convendría incorporar, como mínimo **tres veces** por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.
4. Se plantearon 3 preguntas ¿Realizas actividad física dentro o fuera del colegio?

Esperemos que la respuesta sea **SI**. En el caso que sea No te aconsejo que comiences a buscar la mejor opción para poder sumarte a tener una vida saludable.

¿Cuál? y ¿Cuántas veces a la semana la practicas?

Podría ser fútbol, andar en bicicleta, bailar o si tan solo caminas (rápidamente) también sería una actividad física. Intenta practicarla 3 veces por semana con un mínimo de 60 minutos.

¿Crees que es importante para tu vida realizar actividad física? ¿porque?

Si, la actividad física es sumamente importante para nuestro desarrollo integral, es muy beneficiosa para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad como también tiene una finalidad preventiva de diversas enfermedades. La actividad física no sólo puede añadir años de vida, sino que también añade calidad de vida a esos años.

1. **La intensidad del ejercicio** refleja la velocidad o el esfuerzo que se necesita para realizar un ejercicio o actividad física, esta intensidad varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que se encuentre cada uno. La intensidad del ejercicio la puedes controlar utilizando: la escala de Borg. y la Frecuencia cardiaca.
2. Respecto a la **frecuencia cardiaca** sabemos que son el número de latidos o pulsaciones que tiene el corazón en 1 minuto.

 Fc: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Lat/pm

-Debías realizar un ejercicio \_\_\_\_\_\_\_\_\* 10=

Si tus pulsaciones se encuentran entre **60 a 100 lat./pm**. significa que realizaste en forma correcta el ejercicio y tu frecuencia cardiaca (FC) NORMAL (en reposo) se encuentra en el rango correcto.

La frecuencia cardiaca varia de una persona a otra, según las emociones que tenga pueden aumentar, si realizo ejercicio aumentaran, si uno se encuentra dormido disminuyen las necesidades de oxígeno en nuestro cuerpo y por ende disminuye la frecuencia cardiaca.

1. Sobre la **intensidad del ejercicio** sabemos que puede ser **moderada** (se refiere a la actividad física con una frecuencia cardíaca máxima no muy esforzada y en la escala esfuerzo de Borg corresponde a un 6) y **vigorosa** (se refiere act. Física en donde necesitara un esfuerzo mayor en tu frecuencia cardiaca y un alto esfuerzo en la escala de borg un 8.)
2. **La resistencia cardiovascular** es la capacidad que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo durante el esfuerzo.
3. Finalmente, sobre los **principios del entrenamiento** se refiere a la forma en que debemos seleccionar una serie de ejercicios para mejorar o mantener la condición físicasiempre debemos tener en cuenta la frecuencia, Intensidad, el tiempo, tipo de actividad y la progresión.

**Esta ha sido la retroalimentación de nuestra guía y espero haber aclarado sus dudas.**