**Guía de autoaprendizaje N°11 Educación Física y Salud**

**8° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**Instrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=WkjYNSN8yqk>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje en tu cuaderno, utilizando los contenidos y el material audiovisual del video.
* **Correo electrónico:** [Efis.8.smm@gmail.com](mailto:Efis.8.smm@gmail.com)
* **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=WkjYNSN8yqk>

|  |
| --- |
| *La resistencia cardiovascular es la capacidad que posee el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos de irrigar (oxigenar) la musculatura esquelética durante la práctica de la actividad física. La resistencia aeróbica se refiere a la capacidad de sostener un esfuerzo de mediana o leve intensidad en un período prolongado de tiempo; por otra parte, la resistencia anaeróbica supone la capacidad de realizar un esfuerzo intenso en un corto período de tiempo.*  *La intensidad del ejercicio se realiza a través de cargas de trabajo y se utiliza la frecuencia cardíaca (FC) como indicador, su fórmula es FC= (220-edad), siendo éste su 100% y desde este parámetro se pueden calcular otras intensidades del ejercicio. Para trabajar la resistencia aeróbica se utilizan cargas entre un 60% y un 80% aproximadamente*  *Por último, se debe considerar la práctica de actividad física y/o deportiva con una frecuencia de, al menos, 3 veces por semana para obtener beneficios a nuestra salud.*  *El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.* |

*En base a la información entregada y a tu investigación personal, responde lo siguiente:*

1. *¿Qué es calentamiento físico?*

***R****:* ***El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.***

1. *¿Qué sistemas del organismo se involucran mayormente en la práctica del ejercicio físico?*

***R: posee el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos de irrigar (oxigenar) la musculatura esquelética durante la práctica de la actividad física.***

***Menciona 5 beneficios para la salud otorgados por la práctica de actividad física y/o deportiva***

1. *¿Qué actividades físicas y/o deportivas puedes realizar para trabajar la resistencia aeróbica? (nombra al menos 5)*

***R: Andar en bicicleta, bailar, saltar la cuerda , trotar.***

1. *¿Cuáles son los 4 tipos de calentamientos?*

***R:***

***1: Calentamiento general.***

***2: Calentamiento específico.***

***3: Calentamiento dinámico.***

***4: Calentamiento preventivo.***

1. *Según la fórmula FC= (220-edad), calcula los siguientes porcentajes de cargas de trabajo para el desarrollo de la resistencia aeróbica para un(a) niño(a) de 12 años. Considera el siguiente ejemplo de carga de trabajo:*

*60% FC máx.= 0.6 x (220-edad)*

*0.6 x (208)*

*124.8 ppm*

*Es decir, el niño(a) trabaja a 124,5 ppm (pulsaciones por minuto) con una carga de 60% de intensidad.*

1. ***65%***
2. *75%*
3. *80%*

***I.-Actividad de desarrollo****.*

1. *¿Porque es importante tener una buena condición física?*
2. *¿Qué beneficios se pueden lograr al realizar un entrenamiento deportivo?*
3. *¿Es importante una buena alimentación para mejorar la condición física? Fundamente.*
4. *¿Por qué es importante la hidratación en la práctica deportiva?*

***II.-Defina los siguientes conceptos***

* *Resistencia aeróbica\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Flexibilidad\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*III.- Alternativas: marca con una x la letra de la alternativa incorrecta.*

*1.- Si el ejercicio esta dosificado correctamente y la recuperación es adecuada:*

* 1. ***Se obtiene mejor rendimiento y adecuación al ejercicio.***
  2. *Mejoran las capacidades físicas del individuo.*
  3. *Disminuye la flexibilidad del organismo.*
  4. *La persona entrenada se siente con más energía que una sedentaria.*

*2.- ¿Por qué una persona de 65 años puede tener mejor rendimiento físico que una*

*Persona de 40 años?*

1. *Porque entrena periódicamente alguna actividad deportiva.*
2. *Porque se alimenta con una dieta equilibrada, libre de grasas saturadas.*
3. *Camina regularmente en distancias cortas, sube escaleras, utiliza poco automóvil.*
4. *Sólo por características genéticas.*
5. ***C-b-a***

**IV**.- **Cuando hablamos de Entrenamiento nos estamos refiriendo a:**

a) La capacidad de flexibilidad, fuerza y resistencia.

b) Proceso que "suma" todas las capacidades físicas básicas.

**c) Proceso planificado que organiza cargas de trabajo progresivamente con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento**

**Los tipos de Resistencia son:**

a) Balística, Estática, Asistida

b) Circuito, Aeróbica, Potencia

**c) Aeróbica, Anaeróbica**

**¿Cuáles son los objetivos del calentamiento?**

1. Alcanzar una temperatura adecuada para no fatigarnos.
2. **Alcanzar una temperatura adecuada para el correcto funcionamiento del cuerpo ante el ejercicio**
3. Alcanzar una temperatura adecuada para poder generar un aumento de musculatura.
4. Todas las anteriores

***V.- complete las definiciones.***

* *Si no calentamos el riesgo de padecer alguna \_\_\_\_\_****lesión****\_\_\_\_\_\_\_ aumenta.*
* *Calentamiento \_****general****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, sirve para todo tipo de actividades físicas y va dirigido a todo el organismo por igual.*
* *Calentamiento* ***Específico****\_\_\_, sirve para aplicarlo en una actividad física , deporte o competición determinada.*
* *Cuando terminamos la actividad física, debemos volver a las condiciones iniciales del reposo. A esto le llamamos,* ***vuelta a la calma\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.***

**VI.-En las siguientes figuras humanas, reconoce los músculos señalados y nombralos.**

PECTORAL



*Glúteos*

ABDOMEN

ISQUIOTIBIAL

CUADRICEPS

BICEPS

TRICEPS

**VIII.- Dibuja 2 ejercicios de elongación del tren inferior y nombra el músculo o grupo muscular trabajado.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |