**Guía de autoaprendizaje N°18 Educación Física y Salud**

**7° 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:**

* **Correo electrónico:** [Efis.7.smm@gmail.com](mailto:Efis.7.smm@gmail.com)

|  |
| --- |
| *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.*

**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ aumenta.*
* *Calentamiento \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, sirve para todo tipo de actividades físicas y va dirigido a todo el organismo por igual.*
* *Calentamiento E\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 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, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

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



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

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