

GUÍA N° 2

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesora Daniela Fuentes Faúndez

Nombre: _____

Curso: 8° Básico

Fecha: _____

OBJETIVO: Conocer y comprender palabras claves utilizadas en las clases de Educación Física. Realizar secuencia de ejercicios en casa.



Actividad: Lee atentamente los siguientes conceptos. Luego realiza las actividades y registra con fotos o videos.

GLOSARIO:

- 1) Frecuencia Cardíaca: Es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minutos (lat/pm).
- 2) Actividad Física: Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético.
- 3) Cualidades o Capacidades Físicas básicas: Son las cualidades internas de cualquier persona para realizar cualquier actividad física. Se clasifican en: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- 4) Condición Física: Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.
- 5) Acondicionamiento Físico: Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un buen estado de salud.
- 6) Entrenamiento: Es la preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista.

Actividad 1:

Durante 3 días consecutivos debes realizar la toma de la frecuencia cardiaca en reposo, el resultado que obtengas lo registrarás en la tabla. Luego buscarás un lugar de tu casa para que puedas saltar durante 2:00 min consecutivos y ejecutarás nuevamente la toma de la frecuencia anotando este registro.

<u>Registro personal de la actividad física.</u>	
Día 1	FC en reposo (lat/min):
	FC después de la actividad (lat/min):
Día 2	FC en reposo (lat/min):
	FC después de la actividad (lat/min):
Día 3	FC en reposo (lat/min):
	FC después de la actividad (lat/min):

Recuerda:

El pulso se origina en el corazón al bombear la sangre al cuerpo.



La frecuencia cardíaca normal en reposo es de 60 a 100 latidos por minuto

- 1 Colocar una mano con la palma hacia arriba.
- 2 Con las yemas de los **dedos índice y medio** de la otra mano, presionar suavemente sobre la arteria radial hasta sentir el pulso.
- 3 Luego **contar las pulsaciones durante 30 segundos** y el resultado multiplicarlo por 2

Ejemplo:
40 pulsaciones x 2 = 80 pulsaciones por minuto

¡ATENCIÓN!

Al terminar, pasas a la actividad 2. No olvides registrar con fotos o videos



ACTIVIDAD 2:

EJERCICIOS EN CASA

No es necesario disponer de un material específico: con nuestro peso corporal será suficiente. Los objetos de la casa te pueden servir, como una silla o una mesa.

Lo ideal es establecer un circuito de entrenamiento y repetirlo varias veces. Para que consigas alcanzar tus objetivos, te recomiendo el tiempo necesario para realizar cada uno de los ejercicios. Este tiempo consiste en repeticiones y series.

Las repeticiones son la cantidad de veces que tienes que repetir un ejercicio. Cuando se completa cierto número de repeticiones se acaba un ciclo. Entre un ciclo y otro se descansa 30 segundos o 1 minuto, dependiendo de lo exigente de cada ejercicio.

Es importante comenzar leve e ir aumentando. Así evitamos desgastarnos y correr riesgos haciendo ejercicios en casa. Lo esencial es mantener el esfuerzo y la rutina. Así, gradualmente, mejorarás tu desempeño.

Para Calentar

Intenta esta rutina: empieza con *jumping jacks* (saltar separando piernas y brazos al mismo tiempo) para encender el cuerpo y activar tus pulsaciones. Has cuatro series de 20 cada una.



6 Ejercicios en Casa

Es importante establecer un número de veces para repetir las diferentes rutinas, y cuando nos sintámonos cómodos en ellas, ir subiendo el nivel.

Se puede empezar con cuatro series de 15 repeticiones cada una. Lo ideal es que repitas cada rutina un promedio de 3 veces por semana.

La razón de ello es que después de hacer los ejercicios tu cuerpo descansa lo suficiente para obtener una recuperación completa.

1. Split squat

Coloca uno de tus pies en un banco o silla que tengas en casa, con la planta hacia arriba. Después, agáchate de tal modo que tu rodilla intente tocar el suelo, o lo más que puedas. Cambia de pie y repite.



2. Sentadillas

Para hacer las sentadillas debes estar de pie y separar las piernas a lo ancho de la cadera. Extiende los brazos hacia adelante, con el abdomen tenso. Dobla las rodillas, lleva tu cadera hacia atrás y, en cuclillas, baja hasta que los muslos queden paralelos al suelo, como sentado en una silla imaginaria



3. Flexiones

Boca abajo, sitúa tus manos en el suelo a la altura de los hombros. Posiciónate con las piernas estiradas hacia atrás. Baja tu cuerpo todo lo que puedas y vuelve a la posición inicial, ayudado por la fuerza de tus brazos.



4. Burpees

Para hacer un burpee se empieza de pie, luego se baja al suelo apoyando las manos y estirando las piernas, después se realiza una flexión y para finalizar se recogen las piernas y se salta hacia arriba.



5. Pasos o lunge

Pon una pierna delante de la otra, con suficiente espacio entre las dos. Después, agáchate doblando las rodillas todo lo que puedas y vuelve a la posición inicial. Has lo mismo con la otra pierna.



6. Abdominales

Los **abdominales** son uno de los ejercicios más comunes. Empieza acostado boca arriba con las manos detrás de la cabeza y las piernas flexionadas. Ahora levanta el torso en dirección a las rodillas, sin mover los pies, y vuelve a la posición original.



OBSERVACIONES:

- La serie de ejercicios la debes realizar 3 veces por semana.
- Puedes agregar otros ejercicios a tu secuencia.
- En cada serie debes registrar en tu cuaderno la fecha de la realización de la actividad y la experiencia que se obtuvo de ella.