

**Guía N°1 de Educación Física y Salud**

**Nombre del Estudiante:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Puntaje Ideal: 14 Puntaje Real:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Escala de Evaluación: 60%**

Instrucciones:

Lee con atención las indicaciones antes de contestar cada pregunta.

Subraya o destaca cada concepto relevante en el texto.

Lee con atención, averigua lo que no entiendas e intenta aprendértelo

Contesta con letra clara.

Usa lapiz mina.

|  |  |
| --- | --- |
| Asignatura | EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD |
| Nivel | 7o 8o Básico. |
| Unidad | [Unidad 1:](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21052.html) Dominando los deportes individuales |
| OA | (OA 03) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio |
| Habilidades | Conocer y desarrollar los conceptos de habilidades motrices.  Comprension lectora.  Inferir definiciones y conceptos teóricos. |
| Contenido | Fuerza.  Definición.  Tipos. |
| Fecha de entrega /  Evaluación de | Semana posterior al reintegro a clases.  Diagnóstica.  Proceso. |

LA FUERZA ESTA EN TODO

Las siguientes actividades van alineadas con los indicadores a evaluar en de la primera unidad.

Familiarízate con los siguientes conceptos :

Cualidades Fisicas Basicas: Capacidades fisicas indispensables y presentes en toda actividad fisica.

Se dividen en : Fuerza

Resistencia

Flexibilibad

Velocidad

Hoy revisaremos conceptos basicos de FUERZA.Observa las siguientes imágenes.

**Abdominales:**comienza en la misma posición para un ejercicio abdominal regular, con las rodillas dobladas y los dedos detrás de las orejas. Luego, levanta el torso hacia los muslos y gíralo hacia la derecha hasta que el codo izquierdo toque la rodilla derecha. Baja a la posición inicial y repite.



**Plancha abdominal:** Apoyar los antebrazos en el suelo, manteniendo las piernas extendidas y ligeramente separadas, todo el cuerpo debe formar una línea recta, horizontal y paralelo al suelo, desde los pies a la cabezas, mantener la espalda recta y tronco tenso en el tiempo determinado que según tus capacidades logres obtener.



**Flexo-extensiones de codo:** Apoyar manos en el suelo, pulgar separado por fuera del ancho de los hombros, todo el cuerpo debe formar una línea recta, horizontal y paralelo al suelo. Al momento de realizar la flexión los codos deben apuntar hacia fuera y el pecho debe apoyarse sobre la colchoneta.



Flexo-extensiòn codos en barra:Debemos tomarnos de una barra fija con las manos de manera que las mismas queden separadas más allá del ancho de los hombros y las palmas miren hacia afuera (agarre en pronación), desde allí, con las rodillas flexionadas pero con las piernas relajadas y todo el cuerpo sostenido pero estirado, comenzamos el ejercicio.Inspiramos y efectuamos una tracción de manera de elevar el cuerpo entero mediante la flexión de los brazos y la contracción de los músculos de la espalda, hasta que la cabeza quede a la altura de la barra, pudiendo pasar ésta por detrás de la nuca o por el frente de la cara



Todos estos ejercicios están relacionados con la **cualidad física de fuerza,** los cuales se entrenan de diferentes formas. Por lo que la pregunta es ¿por qué la fuerza es la clave de todo? **Los músculos** forman parte del **aparato locomotor** de nuestro cuerpo, sin ellos **no existiría movimiento y sin fuerza nuestros músculos no se podrían mover.**

**Fuerza Muscular** se define por lo tanto como la **capacidad de generar tension en el interior del musculo,con o sin movimiento.**

El concepto global de fuerza se utiliza a diario en todos los gestos físicos y/o deportivos. Según diversos autores se manifiesta de 6 maneras**:**

* **Fuerza máxima:** Es la capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción voluntaria estática o dinámica, con el máximo peso posible, es tanta la concentración de peso que solo se puede ejecutar una vez.
* **Fuerza explosiva/de velocidad:**Es la capacidad que tienen los individuos de desarrollar una determinada fuerza en el menor tiempo posible.
* **Fuerza relativa:** Es la relación que existe entre el total de peso levantado y el peso corporal.
* **Fuerza resistencia:**Es la capacidad de mantener contracciones musculares o un nivel constante de fuerza muscular durante el mayor tiempo contínuo posible.
* **Fuerza reactivo elástica:**Es realizar una determinada fuerza aprovechando el impulso y rebote de los músculos, popularmente conocido como ejercicios pliométricos.
* **Fuerza absoluta:**Es el sentido puro de expresión de fuerza, está influenciada por el comportamiento del peso corporal. Se define básicamente como la fuerza total que posees y logras desarrollar en un deporte o sesión determinada.

**Desarrollo**

Ahora veremos cuanto aprendiste de la fuerza…

1-Define cualidades fisicas (2Ptos)

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------2-Define:Fuerza,resistencia,flexibilidad,velocidad.(5 Ptos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-Nombra 4 actividades de la vida diaria en la que utilices la fuerza (3 Ptos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4-Elige 4 tipos de fuerza y ejemplificalos con distintos deportes.(4 Ptos)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PARTE 2: TRABAJO PRÁCTICO**

Durante esta semana los / las estudiantes, deben realizar de manera progresiva la siguiente planificación específica a la preparación física, teniendo como objetivo general, desarrollar las diferentes cualidades físicas de manera autónoma, concientizando la importancia de la actividad física a diario, en un momento de resguardo nacional dada las circunstancias de salud.

Con estos fundamentos teóricos, es importante mantener el cuerpo en movimiento constantemente a diario, trabajando las cualidades físicas como la resistencia cardiorrespiratoria y muscular, la flexibilidad, fuerza y coordinación.

**Lee atentamente las instrucciones.**

A continuación encontrarás un plan de entrenamiento para realizar en casa, el cual deberás realizar 3 días a la semana, anotando tu FC (Frecuencia Cardíaca) al inicio y al final de cada ejercicio de cada día, además del tiempo total.



**DÍA 1 (Full Body)**

**Materiales:** Silla, música, superficie blanda (alfombra)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Calentamiento | | | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones** | **Serie** | **Imagen** |
| Jumping Jack | 20 | 4 veces las 20 repeticiones, con descanso de 15 segundos entre cada serie. |  |
| Skipping en el lugar | 20 segundos | 4 series |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parte Central | | | |
| **Ejercicio Fuerza** | **Repeticiones** | **Serie** | **Imagen** |
| Bench Steps en silla. (Subir y bajar una silla o un peldaño de la escalera | 10 veces  con cada pierna | 3 series |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Abdominal Crunch. | 20 | 4 series |  |
| Tríceps en silla | 10 | 4 series |  |
| Burpees | 10 | 4 series |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cierre | | |
| **Flexibilidad** | 20 segundos cada ejercicio (recordar que se deben realizar en cada pierna) |  |

**DÍA 2 (Tren superior)**

**Materiales:** terreno blando (alfombra),cuerda, botella de 500cc rellena con arena, arroz, etc.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Calentamiento | | | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones** | **Serie** | **Imagen** |
| Saltar la  cuerda (sino tiene cuerda en su casa realice Jumping Jack) | 20 | 4 series |  |
| Planchas laterales | Mantener postura 10  segundos cada lado. (Derecho, Izquierdo y Frente) | 4 series |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parte Central | | | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones** | **Serie** | **Imagen** |
| Flexoextensiones de codo con apoyo de rodillas | 10 | 3  series |  |
| Tríceps con peso (utilizar botella) | 10 | 4  series |  |
| Abdominal rodillas al pecho. | 10 | 4  series |  |
| Tabla con una mano (Reemplazar cono por botella). | 10 | 4  series |  |

**DÍA 3 (Tren Inferior)**

**Materiales: escoba,** Cuerda, balón o cojín, botella de 500cc rellena con arena, arroz, etc.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Calentamiento | | | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones** | **Serie** | **Imagen** |
| Skipping en el lugar | 20 segundos | 4 series |  |
| Salto laterales con un pie. (se utiliza una escoba o  cuerda para marcar linea) | 5 con cada pie | 4 series |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parte Central | | | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones** | **Serie** | **Imagen** |
| Sentadillas con salto | 10 | 4  series |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Estocada con peso (botella) | 10 | 4  series |  |
| Elevación de cadera con una pierna. | 10 | 4  series |  |
| Escalador con superficie inestable (cojín, balón etc.) | 10 | 4  series |  |

**Registro de Frecuencia cardiaca.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DÍA** | **FC INICIO**  **(reposo)** | **FC FINALIZACIÓN CALENTAMIENTO** | **FC FINALIZACIÓN PARTE**  **CENTRAL** | **FC FINALIZACIÓN CIERRE** | **TIEMPO TOTAL (MINUTOS)** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |