



Guía N°2 de Reforzamiento Educación física			
“Unidad 1 Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad”			
Alumno(a):	Curso: 1ero Medio	Grupo:	Nota:
Profesor: Christian Alonso Galvez Arancibia		Fecha: 17/03/2021	

<p>1. Objetivo de Aprendizaje Priorizado Nivel 1: OA3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.</p>
<p>2. Eje Temático: Vida activa saludable</p>

Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 15 y 22 de marzo de acuerdo al horario de la asignatura para su corrección y evaluación (Nota acumulativa)

Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesor en la semana que te corresponda clase presencial y/o videollamada por zoom.

<p><u>Capacidades Físicas Básicas</u> Las capacidades físicas son los componentes básicos de nuestra condición o aptitud física, donde el conjunto de ellas determina nuestro rendimiento físico y/o deportivo. Estas capacidades se trabajan en cada clase de Educación Física y se mejoran con los entrenamientos, estas son:</p> <p>Fuerza: La capacidad de generar tensión intramuscular Ej. Flexiones Brazos, abdominales.</p> <p>Resistencia: La capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible. - Resistencia aeróbica: Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo y de larga duración (Alto consumo de Oxígeno). Ej. Trote continuo por 10 min, Maratón.</p> <p>- Resistencia anaeróbica: Es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible (Bajo consumo de Oxígeno). Ej. Levantamiento de pesas, carreras de velocidad de corta duración.</p> <p>Velocidad: La capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un corto periodo. Ej. Carreras de 100 metros planos, carreras de relevos.</p> <p>Flexibilidad: Es la capacidad que permite el desarrollo de la movilidad articular y la elasticidad de los músculos de nuestro cuerpo. Ej. Tocar nuestro pie con ambas manos con piernas estiradas.</p>
--



Tabla comparativa de las capacidades físicas básicas con el tipo de ejercicios, la intensidad, la duración, la duración y la frecuencia.

Capacidad Física Básica	Resistencia (Aeróbica y anaeróbica)	Fuerza/Resistencia muscular	Velocidad	Flexibilidad
Tipo de Actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Andar a paso rápido • Correr • Saltar la cuerda • Nadar • Andar en bicicleta • Bailar • Patinas • Juegos y deportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales • Flexiones de brazos • Estocadas • Saltos estáticos y dinámicos • Lumbares • Ejercicios estáticos con pesas 	<ul style="list-style-type: none"> • 100mts. planos • Carrera de relevos • Piques cortos • Ascensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de movilidad articular • Ejercicios de estiramientos por zonas • Brazos (Bíceps, tríceps) • Hombro (Deltoides) • Espalda (Trapezio, dorsal) • Parte Superior del Muslo (Isquiotibiales) • Parte Anterior del Muslo (Cuádriceps) • Piernas (Gastrocnemio, tibial anterior)
Duración	15- 20 min Mínimo	Sin tiempo fijo con descanso entre sesiones	Sin tiempo fijo	Mantener posición cada vez por 10 a 15sg. por ejercicio

ACTIVIDAD 1 Responde lo siguiente:

1. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de FUERZA:

2. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de RESISTENCIA:

3. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de FLEXIBILIDAD:

4. Escribe 3 ejercicios que realizamos en las clases de educación física que contengan Capacidad Física Básica de VELOCIDAD:



ACTIVIDAD 2

Escribe 5 beneficios que se logran en cada aspecto con la práctica sistemática de educación física y deporte. Aspecto físico, aspecto social y aspecto mental.

1-

2-

3-

4-

5-