

ESN1°

Educación Física

División: 2do1ra

Profesor: Chambers, Ricardo

Trabajo Integrador para alumnos desvinculados.

27 de noviembre de 2020

Hidratación y ejercicio.

1. Nombre los beneficios de la hidratación en la actividad física.
2. ¿Cuáles son los principales síntomas de deshidratación?
3. Como debería ser la hidratación durante la realización de ejercicio.
4. ¿Cómo te hidratas durante el día y durante las actividades físicas o deportivas que realizas habitualmente?

Bibliografía:

Instituto Agua y Salud; *La importancia de la hidratación en la actividad física.*

Aptitud aeróbica y fuerza.

Realizar dos días: (actividad práctica y registro por escrito según las consignas)

Día 1.

Trabajar la aptitud aeróbica a través del trote.

Ver escala de Borg al final o *P.S.E.

Acondicionamiento previo:

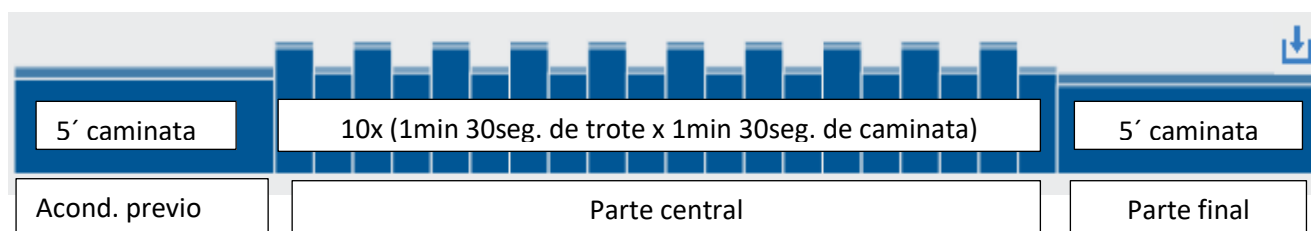
- 1- 5' de trabajos de movilidad y flexibilidad, en el lugar sin desplazamientos.

Parte central

- 2- 5' caminata de forma progresiva, desde muy baja intensidad a más alta.
- 3- 10 x 1'30" de trote (3-4 PSE) x 1'30" de caminata (1 PSE)

Parte final

- 4- 5' de caminata. (2 – 1 PSE).
- 5- Al finalizar el último minuto de trote registrar la frecuencia cardíaca (dejar por escrito).



Día 2

Trabajo de fuerza:

- 1- 3 x 30 segundos de trabajo (en la posición que muestra la imagen tensionando el abdomen) x 30 segundos de pausa.



- 2- 4 x 20 segundos x 30 de pausa. Durante los 20 seg. Realizar el movimiento del brazo que se ve en la imagen de forma lenta (también se debe generar tensión en el abdomen). Son 2 x 20" por cada lado.



- 3- Plancha de cubito supino a una pierna: 4 x 15 segundos x 30 de pausa. (2 x pierna).



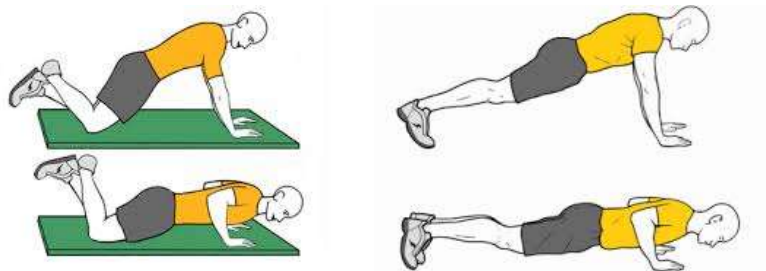
- 4- Sentadilla profunda: 3 x 6 a 10 repeticiones x 2 minutos de pausa:



- 5- Estocadas hacia atrás alternando piernas: 3 x 5 con cada pierna x 1' de pausa. Si puedo, incorporo una botellita de agua en cada mano.



- 6- Flexiones de brazos: puede ser menos complejo apoyando las rodillas o con mayor complejidad apoyando los pies, elegí el que más se adecue a tus posibilidades.
Realizar: 3 x 8 a 12 repeticiones x 1'30" de pausa.



Luego de realizar las actividades, ya sea día 1 como día 2, registrar en la escala del 1 al 10, (percepción subjetiva del esfuerzo) como sentiste la clase en cuanto a dureza.

También recordá registrar la frecuencia cardíaca en el día 1.

*P.S.E.

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo



© Healthwise, Incorporated

Contabilizar los pulsos en 6 segundos y luego multiplicar por 10. Por ej. si en 6" cuento 9 pulsos, luego de multiplicarlo por 10 obtendremos las pulsaciones por minuto = 90 ppm.

VOLEY Actividad por escrito.

- 1- Redacta brevemente cuales de los ejercicios realizados en las actividades de "golpe de manos altas" te resultó más efectivo para adquirir la técnica.
- 2- Redacta brevemente cuales de los ejercicios realizados en las actividades de "golpe de manos bajas" te resultó más efectivo para adquirir la técnica.
- 3- Explica brevemente en que situación utilizarías golpe de manos bajas y en que situación realizarías golpe de manos altas.
- 4- ¿Cuál de las técnicas de saque te resultó más efectiva o más fácil de realizar correctamente? ¿Cuál de los dos saques te parece que será más difícil de recibir por el rival?
- 5- Desarrolla 1 actividad para:
 - Practicar golpe de manos altas
 - Practicar golpe de manos bajas
 - Practicar el saque.
 - Practicar todos los golpes en un 1 vs. 1

