

ESN1°

Educación Física

División: 4to 1ra

Profesor: Chambers, Ricardo

Trabajo Integrador para alumnos desvinculados.

27 de noviembre de 2020

Ejercicio y salud

A partir de la lectura del texto de Steven Blair completar las consignas que a continuación se detallan.

- 1- ¿Qué beneficios para la salud tiene la práctica regular de ejercicio?
- 2- Con respecto a la programación de las sesiones de ejercicios, describa los componentes de la carga de ejercicio (frecuencia, intensidad, etc.)
- 3- ¿Cómo se pueden controlar la intensidad del ejercicio y el volumen del mismo?
- 4- ¿Cómo sería el plan de ejercicio según los diferentes niveles de cada persona?
- 5- Elabore una sesión de ejercicio físico según sus preferencias y necesidades.

Bibliografía:

Steven N. Blair; *Ejercicio y Salud*.

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:

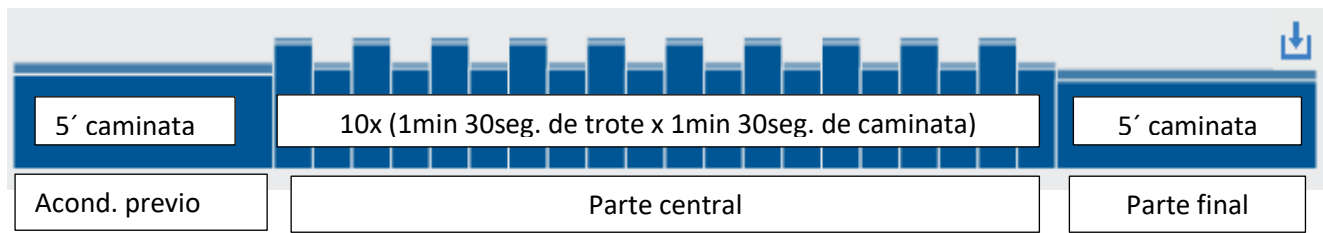
- 1- 5' de trabajos de movilidad y flexibilidad, en el lugar sin desplazamientos.

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.



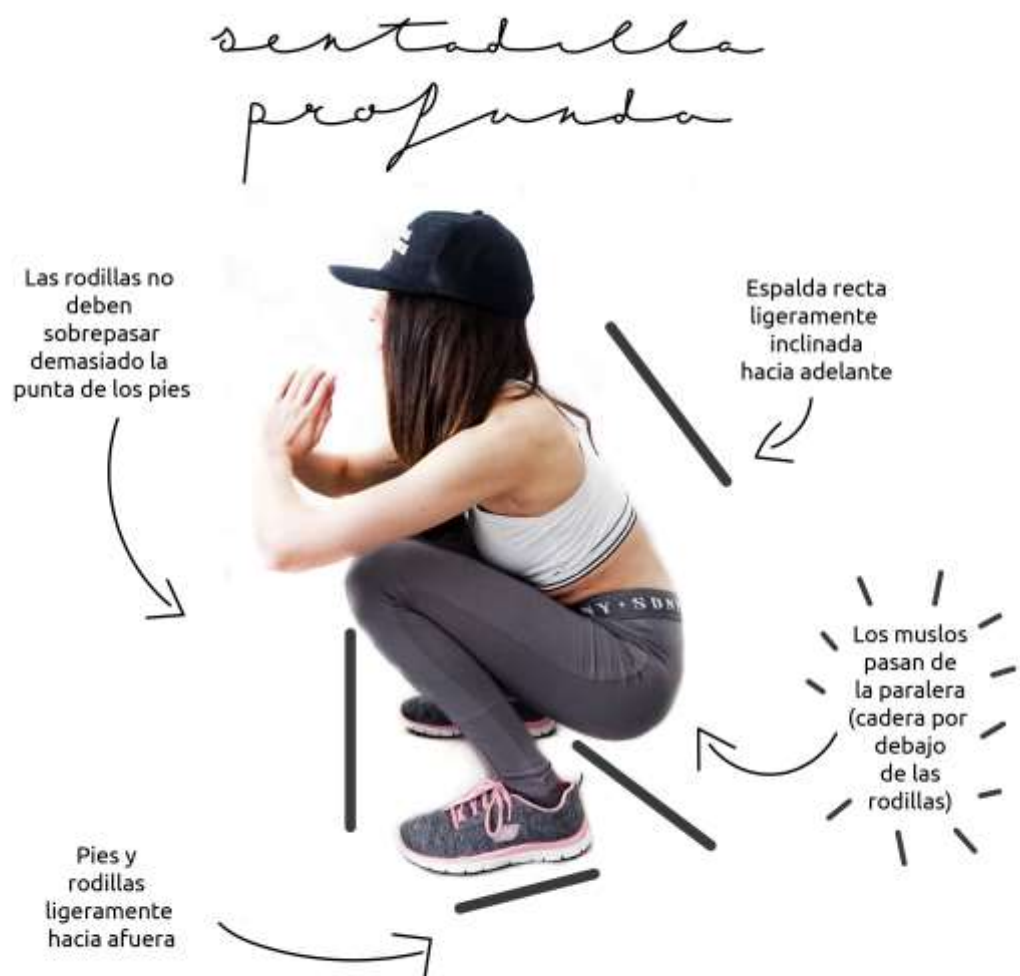
- 2- 4 x 20 segundos x 30 de pausa. Durante los 20 seg. Realizar el movimiento del brazo que se ve en la imagen de forma lenta (también se debe generar tensión en el abdomen). Son 2 x 20" por cada lado.



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



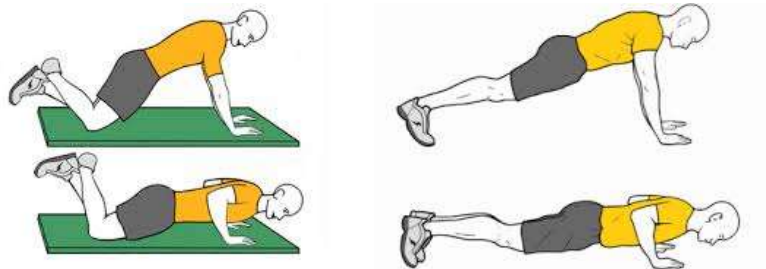
- 4- Sentadilla profunda: 3 x 6 a 10 repeticiones x 2 minutos de pausa:



- 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 la técnica de golpe de manos bajas.
- 2- Redacta brevemente la técnica de golpe de manos altas.
- 3- Explica brevemente en qué 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 2 vs. 2 con saque.

