

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO
 Sección: 11 5 Profe Guía: Grettel González
 11-6 Profe Guía Rodrigo Zúñiga

Nombre Estudiante: _____

Nombre de la unidad: "Cuidándome y entrenándome en el colegio"

Objetivo: - Conocimiento general sobre las cualidades físicas básicas, relacionadas con la salud.

Preguntas generadoras

¿Cómo puedo mejorar mi capacidad física o deportiva?

¿Cómo me afecta la salud el hecho de no tener una vida activa físicamente

¿Qué actividades pueden proporcionarme una mejora en mi condición física general?

BASE TEORICA

Cualidades físicas relacionadas con la salud.

Todas las personas tienen un nivel de condición física básica. Esa condición básica nos permite mantener la vida. No obstante si nos descuidamos, esas condiciones pueden deteriorarse y con ello, hacernos perder algunas posibilidades, especialmente de movimiento.

A estas cualidades se les conoce con el nombre de cualidades físicas, pues ellas están relacionadas directamente con la salud del individuo. El no desarrollarlas o trabajarlas diariamente nos puede traer problemas físicos con el paso del tiempo. NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR.

Dentro de estas cualidades físicas esta la RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (R.C.). Esta cualidad está directamente relacionada con nuestro sistema circulatorio, es decir, corazón, arterias, venas y sangre. Podemos definir la R. C., como la capacidad que tiene el corazón de enviar sangre al cuerpo para satisfacer las demandas de trabajo que el cuerpo tiene al moverse. Una persona que tiene una R:C. baja obliga al corazón a trabajar más intensamente para satisfacer la posibilidad de moverse (caminar o correr)..., entonces la persona se siente cansada rápidamente, jadea y se esfuerza para tonar aire. Además su pulso cardiaco es muy alto (muchos latidos por minuto). Esto es realmente peligroso, pues el corazón puede sufrir un colapso.

Si trabajas la R.C. al menos tres veces por semana por periodos arriba de 15 minutos vas a obtener resultados muy positivos en poco tiempo.

La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

Otra cualidad importante es la RESISTENCIA MUSCULAR. La podemos definir como la capacidad del musculo de ejecutar repetidamente un movimiento sin que aparezca la fatiga. Obviamente la capacidad de resistencia de cada persona dependerá de su tiempo de trabajo, por lo tanto si la persona es activa seguro tendrá mayor resistencia que una persona que es menos activa. Primero te recomiendo trabajar la resistencia muscular con tu propio peso como resistencia y nada adicional (pesas, chalecos, etc)

La resistencia muscular es la capacidad de los músculos para empujar, levantar o tirar de un peso determinado durante un periodo de tiempo. La clave en este concepto está en el tiempo durante el cual se puede realizar el esfuerzo físico

Las otras cualidades físicas se irán repasando en próximas sesiones.

Proceso de entrenamiento

MATERIALES: COLCHONETAS O PAÑOS PARA EJERCICIO DE SUELO
 RELOJ.

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento muscular..

Que hare?

Como lo hare?
Donde lo hare?

Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo de la Resistencia Muscular

- Calentar con trote estacionario continuo por 8 min y realice un estiramiento por 5 min siguiendo la recomendación adjunta.



Esta semana se realizara una sesión de trabajo de resistencia muscular para abdomen y piernas.

Trabajo físico

ESCALADA: EJECUTAR 3 SERIES DE 20 MOVIMIENTOS. (SUBE PIERNA DERECHA Y BAJA SIMULTANAMENTE LA CONTRARIA). LAS MANOS SIEMPRE EN CONTACTO CON EL SUELO.



PLANCHA. EJECUTAR 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS CADA UNA. (APOYADO EN CODOS Y PUNTAS DE PIES SOSTIENE LA CADERA ELEVADA Y RECTA).



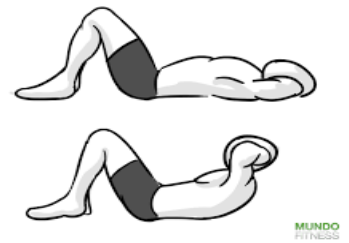
SENTADILLA 90 GRADOS. REALICE ESTA ACCION 3 SERIES DE 20 REPETICIONES (LAS RODILLAS AL FLEXIONARSE NO SOBREPASEN LA PUNTA DE SUS PIES)



ELEVADORES. EJECUTE 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS. (ELEVA LA CADERA Y LA SOSTIENE ELEVADA HASTA COMPLETAR LOS 30 SEGUNDOS DE CADA SERIE)



ABDOMINALES BAJAS. 3 SERIES DE 15 A 20 REPETICIONES. (IMPORTANTE LA POSICION DE LAS PIERNAS)



Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

Reflexiones finales.

Como me sentí?

Estuvo muy dura la sesión?

Podría repetirlo en dos días?

(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

Enlaces web sugeridas (solo si tiene internet)

http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5EZK%5Exdm936%5EYYA%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tpr=sbt&enc=2&searchfor=l7wN79M0wGRG_ThccQV5LZ9jHcQEYNU9JUrb1Wa0zat8iZqJGyt4UWHzGmcTbPFtx69fnSplhQ0XbJEf7OD4uB6fcqlUs5AOXt32zHklm896SX8-FQO5HeYdNCW0SQkscxVf6OM7ClcpZqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCxSDFdc6HZGF7fpia-cKGiJV0uSGhYtuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYGz0bfw-pdnBpr0sfbrMg5N9DaaMxSrd3eGrXMzttNhvnCLCjkSzt8RHtiKU3Hu8RNpXsn64Pml5MiUmjnf2wK4X69j6VgHzfz0I2ySqRPjT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLDy8w&ts=1586984951310

"AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO"			
AL TERMINAR POR COMPLETO EL TRABAJO, AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO			
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador			
Indicadores del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
3Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Se limita a leer las indicaciones pero no realiza las tareas ofrecidas.	Solo repite la recomendación de actividad propuesta sin buscar otras alternativas de desarrollo físico que lo ayuden a complementar los conocimientos.	Practica rutinas de actividades físicas previamente diseñadas y complementa con aportes que contribuyan a su salud integral y sostenibilidad.