


PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
 FICHA DE TRABAJO N°4
 EDUCACIÓN FÍSICA

| | | | | | |
|--------------------------|--|------------|-----------|--------|------------|
| NOMBRE ALUMNO/A | | | | FECHA | junio 2021 |
| MODALIDAD | Sincrónico/Asincrónico | EVALUACIÓN | formativa | TIEMPO | |
| CONTENIDO | Actividad física y salud | | | CURSO | 1° MEDIO |
| OA4 OA5 | Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios. Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno. | | | | |
| Habilidades | Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular | | | | |
| Instrucciones Generales. | El siguiente material se realizó con el objetivo de que los estudiantes conozcan y comprendan conceptos asociados a la actividad física y la salud. Leer y completar según lo trabajado en clases. | | | | |

- 
 - Conceptos básicos..
 - Orientaciones sobre tipos de ejercicios posibles.
 - Tipos de ejercicios para realizar en diferentes áreas.

Resistencia Aeróbica y Anaeróbica

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.

Resistencia Aeróbica

Es la capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo. Se caracteriza principalmente por que el esfuerzo es moderado y de amplia duración, a nivel muscular, el esfuerzo se desarrolla en presencia de oxígeno, es decir, en condiciones aeróbicas, trabajando en equilibrio consumo-aporte y no siendo, por tanto, preciso obtener aquel de las reservas del organismo. La frecuencia cardíaca (fc) se sitúa entre 120 y 160 p/m.

Efactor orgánicos principales:

- 1) Mejora la capacidad de absorción de oxígeno por el organismo, gracias al desarrollo del sistema circulatorio.
- 2) Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y en esfuerzo.
- 3) Aumenta los glóbulos rojos y el oxígeno transportado por la sangre.
- 4) Incrementa notablemente el nivel de leucocitos y linfocitos (favorecedores de las capacidades de defensa del organismo).

Resistencia anaeróbica

Es la capacidad de prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de alta intensidad. Suele encontrarse, asimismo, bajo las denominaciones: resistencia muscular, resistencia láctica, resistencia específica, etc. Se caracteriza principalmente por ser esfuerzos de intensidad máxima o submáxima, lo que no permite su excesiva prolongación. A nivel muscular, la contracción tiene lugar con insuficiente o nula aportación de oxígeno, el fenómeno metabólico de base es la “glucólisis anaeróbica” o vía de obtención de la energía mediante la degradación de los azúcares (glucógeno, glucosa) en ácido láctico.

Los efectos orgánicos principales son como la mejora de las reservas alcalinas de la sangre, etc., el trabajo de carácter anaeróbico propicia el engrosamiento de la fibra muscular cardíaca, es decir, de la pared miocárdica.

A su vez la resistencia anaeróbica se divide en **resistencia anaeróbica aláctica** que se define como la capacidad de mantener esfuerzos de intensidad máxima el mayor tiempo posible. Se llama así porque el proceso de utilización del ATP de reserva en el músculo se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y sin producción de ácido láctico como residuo. Y la **resistencia anaeróbica láctica** que se define como la capacidad de soportar y de retrasar la aparición de la fatiga en esfuerzos de intensidad alta. En este tipo de resistencia, la obtención de energía se produce a partir de la producción de ATP gracias a diversas reacciones químicas que se realizan en ausencia de oxígeno y que generan como residuo ácido láctico que se acumula en el músculo.

Actividad 1

1. Establezca las diferencias entre resistencia aeróbica y anaeróbica.
2. Señale los tres aspectos esenciales del concepto de resistencia.
3. Nombre 3 beneficios de la resistencia en la salud.
4. Indique 3 ejemplos donde se trabaje la resistencia aeróbica.
5. Indique 3 ejemplos donde se trabaje la resistencia anaeróbica.

Frecuencia cardiaca

Frecuencia Cardiaca: Es la cantidad de veces que el corazón late en 1 minuto. Es ésta la que nos permite evidenciar nuestro grado de exigencia en el ejercicio, a través de los latidos registrados.

¿Cómo puedo Saber mi intensidad de Trabajo?

Utilizando una fórmula que nos indica el 100% de intensidad de trabajo, y con la cual podemos saber si nuestro trabajo es muy intenso (cercano al 100%) o de menor intensidad (cercano al 60%)


Fórmula: 220 – Edad (hombres) 210 – Edad (mujeres) = Esto nos entrega el 100% de nuestra exigencia. Ejemplo: Para un alumno que tiene 15 años, su 100% de exigencia sería: 220 – 15 = 205 Latidos Sería el 100%.

¿Cómo se toma o registra mi pulso?

Para registrarla podemos ubicarla en una de nuestras grandes Arterias, tales como la Carótida (Cuello) o Radial (Muñeca), y junto a un cronómetro contar cuantos latidos se registran en 60 segundos. De acuerdo con los últimos estudios, la Frecuencia Cardiaca en Reposo (Sin Actividad) Ideal debería estar entre 50 y 80 Latidos por Minuto. Cuando hacemos Ejercicio Esto Varía.

Actividad

- Confeccionar una sesión de entrenamiento para mejorar la resistencia anaeróbica. La sesión debe estar compuesta por ejercicios que involucren distintas regiones corporales, ya sean piernas, abdomen, brazos, espalda, etc. Deberás incorporar el nombre de los ejercicios, las repeticiones o el tiempo destinado para la actividad, las series del ejercicio, los materiales que ocuparas, los músculos que involucren el ejercicio que se realizara y por último adjuntar una foto explicativa del ejercicio.

| Ejercicio o actividad | Repeticion es/tiempo | Series | Materiales | Musculatura implicada | Imagen explicativa |
|---------------------------|-------------------------|----------|------------|---|---|
| Ejemplo: 1. Sentadilla | 15 rep. | 3 series | - | - Cuádriceps - Glúteos - Abductores - Femorales - Abdomen |  |
| 2. | | 3 series | | | |
| 3. | | 3 series | | | |
| 4. | | 3 series | | | |
| 5. | | 3 series | | | |

2. Debes realizar la rutina que has creado según tus intereses y capacidades, realizando un ejercicio tras otro y descansando 15 segundos entre cada ejercicio y al finalizar cada serie descansar 1 minuto. También deberás registrar la frecuencia cardiaca en reposo y posterior a la actividad física de cada serie.

| | | | |
|--|--|--|--|
| Fecha: / / F. Cardiaca Antes de la Rutina: _____ F. Cardiaca al Terminar la 1ra serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 2da serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 3ra serie: _____ | Fecha: / / F. Cardiaca Antes de la Rutina: _____ F. Cardiaca al Terminar la 1ra serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 2da serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 3ra serie: _____ | Fecha: / / F. Cardiaca Antes de la Rutina: _____ F. Cardiaca al Terminar la 1ra serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 2da serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 3ra serie: _____ | Fecha: / / F. Cardiaca Antes de la Rutina: _____ F. Cardiaca al Terminar la 1ra serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 2da serie: _____ F. Cardiaca al Terminar la 3ra serie: _____ |
|--|--|--|--|

A. ¿Qué respuestas físicas demostró tu organismo en las actividades desarrolladas?

B. ¿Los ejercicios que seleccionaste son acorde a tu condición física? ¿Por qué?

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl
*No olvides colocar tu nombre.
*Plazo máximo de entrega: junio de 2021.