



Nombre:

Curso:

Fecha: DEL 9 AL 20 DE NOVIEMBRE

OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, **que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad**, estableciendo metas de superación personal.

OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, **demonstrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable**, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.



¡¡¡¡COMO ESTAN!!!! ESPERO QUE MUY BIEN ...
ESTA SEMANA TRABAJAREMOS RESUMEN DE GUIAS DADAS ANTERIORES...
POR LO TANTO TRABAJAREMOS VOCABULARIO TECNICO.

COMENZEMOS CON ESTE VOCABULARIO TECNICO

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES DE INTENSIDAD MODERADA

cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar. Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, etc.



LA ACTIVIDAD ES DE INTENSIDAD VIGOROSA

cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado.

Ejemplos de actividad vigorosa son el baile rápido, deportes (natación, baloncesto, voleibol, etc.) a un nivel avanzado, etc



actividad física

moderada	vs.	vigorosa
acelera notablemente la frecuencia cardíaca		provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca
por ejemplo, caminar a paso rápido, bailar, hacer jardinería, realizar tareas domésticas		por ejemplo, correr, nadar rápido, ciclismo rápido, deportes competitivos (por ejemplo, fútbol)

la intensidad de las diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra



CAPACIDADES FÍSICAS BASICAS

Son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

RESISTENCIA

Concepto Es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente.



RESISTENCIA



FUERZA

Concepto Es la capacidad de ejercer tensión muscular contra una determinada resistencia.

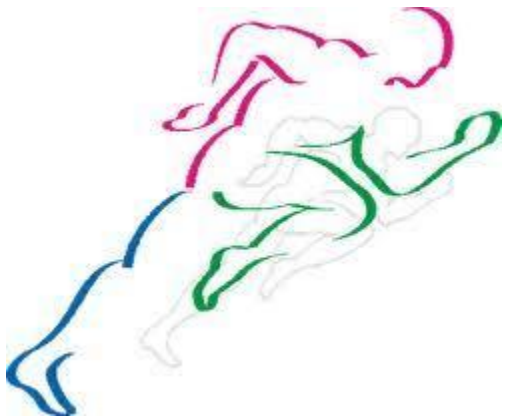


FLEXIBILIDAD

Concepto Capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

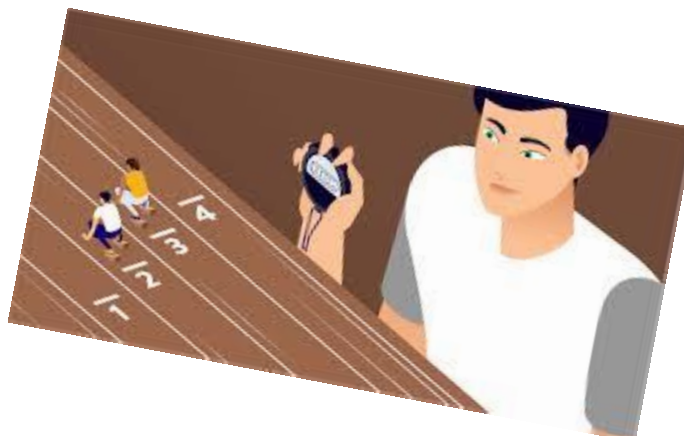


FLEXIBILIDAD



VELOCIDAD

Concepto Es la capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible.



LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SISTEMA DE MOVIMIENTO Y DE ALIMENTACIÓN.

- Control del peso.
- Evita el insomnio.
- Ayuda a prevenir la hipertensión arterial (tensión alta).
- Disminuye las concentraciones de grasas (colesterol) en sangre.
- Previene la diabetes (disminuye el azúcar en sangre).
- Previene enfermedades coronarias (desobstruye las arterias).
- Facilita el retorno venoso.
- Evita la osteoporosis (pérdida de calcio en los huesos).
- Evita y previene la artritis (mejora la amplitud de movimientos).
- Previene el cáncer (riñón, mama, próstata,...).



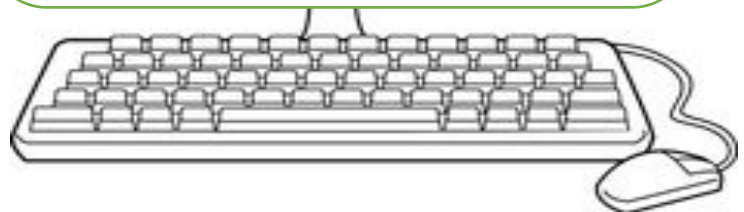
NO OLVIDEMOS TAMBIEN QUE LOS BENEFICIOS A TU EDAD NOS AYUDA A:



TE INVITO A OBSERVAR ESTE VIDEO DE APOYO DE CAPACIDADES FÍSICAS.

<https://www.youtube.com/watch?v=PFatHlrDTPs&t=1s>

https://www.youtube.com/watch?v=EjRb_hT9BWE



Actividad 1.- REFLEXIONO Y RESPONDO:

ESTUDIO DE CASO

¿Si al realizar en clases de Educación física EL TABATA QUE PIENSAS ES UN TRABAJO VIGOSO O MODERADO ? Explica.

R: _____

Actividad 2.-

Pon en práctica tu imaginación DIBUJA UN EJERCICIO DE FUERZA Y UNO DE VELOCIDAD

FUERZA	VELOCIDAD



NOS VEMOS EN CLASES SINCRONICAS REMOTAS!!!