



COLEGIO REPUBLICA ARGENTINA

GUIA DE ESTUDIO PARA OCTAVOS BASICOS

Unidad 1: Incrementar su desempeño deportivo

Oa 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Nombre _____ curso _____ fecha _____

Vocabulario técnico para Educación Física (ESTUDIAR)

-RESISTENCIA AEROBICA: Esfuerzo que se mantiene con una oxigenación regular.

-RESISTENCIA ANAEROBICA: Esfuerzo intenso realizado solo con las reservas de oxígeno.

-SINERGIA: Se refiere a la acción de asistencia o ayuda a otro músculo.

-VELOCIDAD: Es la relación entre espacio recorrido y el tiempo empleado. Es decir, la mayor distancia recorrida en un mínimo de tiempo.

-METODO: El camino para alcanzar los objetivos de una acción

-TEST MOTORES: Son pruebas físicas que permiten llevar un control más objetivo de la

Evolución del alumno. Se utilizan, fundamentalmente dos clases de test motores: DE APTITUD FISICA; los cuales miden las cualidades motrices del alumno.

Los de DESTREZAS DEPORTIVA; los cuales miden destrezas que se utilizan en la práctica de deportes.

-EDUCACION FISICA: Educar al individuo a través de su físico, del movimiento. La Ed. Física no significa una educación total; es tan solo uno de los medios de la educación integral del individuo.

-DEPORTES: Es una actividad física individual o colectiva muy maleable que puede emplearse como elemento formativo (ed. Física), como elemento recreativo (recreación), y como trabajo "elite" (deporte competitivo)

RECREACION: Es un área de la educación integral, que valiéndose de actividades físicas, intelectuales, sensoriales y sociales aprovecha el tiempo libre del ser humano para reforzar su salud, desarrollo de su personalidad, capacidad de rendimiento, compensar deficiencias y adaptación al medio social.

-DANZA: Constituye una forma de expresión artística, de sentimientos y acciones mediante movimientos rítmicos corporales.

-GIMNASIA RITMICA: Constituye una técnica de ejecución de movimientos con Pequeños implementos (clavas, cinta, balón, cuerda) combinado con música, que contribuye el desarrollo de la capacidad creadora y a la expresión corporal estética

2.- BUSCAR E INVESTIGAR Y TRANSCRIBIR LA HISTORIA DEL ATLETISMO en su cuaderno de Educación Física.

3.- DIBUJAR UNA CANCHA ATLETICA en su cuaderno de Educación Física

4.- Es importante saber:

Las recomendaciones diarias varían según la edad, la OMS (Organización Mundial de la Salud) las divide en tres grupos

- Los **niños y jóvenes de 5 a 17 años** inviertan como **mínimo 60 minutos diarios** en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Principalmente debe de ser aeróbica
- Los **adultos de 18 a 64 años** dediquen como **mínimo 150 minutos semanales** a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad **moderada**, o bien **75 minutos** de actividad física aeróbica **vigorosa** cada semana
- Los **adultos de 65 en adelante** dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas. Las sesiones serán de 10 minutos como mínimo. En el caso de no poder cumplir las recomendaciones debido a la avanzada edad o estado de salud sería conveniente que se mantuvieran lo más activos posible en relación a su estado



Para realizar ejercicios o un deporte debo tener en cuenta que la alimentación sana es de suma importancia y debes tener en cuenta lo siguiente:

| | |
|--|---|
| <p>CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p> | <p>GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p> |
| <p>FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p> | <p>PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p> |
| <p>VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p> | <p>MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p> |

AHORA A PRACTICAR:

RUTINA DE EJERCICIO **BRAZOS** PARA HACER EN CASA

The infographic is a grid of six exercise cards. Each card features an illustration of a woman performing the exercise, the exercise name and number, and the duration or sets. The exercises are: 1. Stretching and warming up (5 minutes), 2. Jump rope (3 minutes), 3. Boxing-style arms (3 series of 30), 4. Frog-like position with knees (3 series of 12), 5. Arms extended with circular movements (3 series of 20), and 6. Supporting arms on a chair and moving up and down (3 series of 12).

- 1 ESTIRAR Y CALENTAR**
5 minutos
- 2 BRINCAR LA CUERDA**
3 minutos
- 3 BRAZOS TIPO BOXEO**
3 series de 30
- 4 LAGARTIJAS APOYANDO RODILLAS**
3 series de 12
- 5 BRAZOS EXTENDIDOS CON MOVIMIENTOS CIRCULARES**
3 series de 20
- 6 APOYA BRAZOS EN UNA SILLA... SUBE Y BAJA**
3 series de 12