** Colegio República Argentina**



**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

**GUIA EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 8° AÑOS BÁSICO SEMANA 20 -21 (DESDE 10 A 21 DE AGOSTO)**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha: |
| OA3 **Desarrollar la resistencia cardiovascular**, la fuerza muscular, **la velocidad** y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: • frecuencia • intensidad • tiempo de duración • tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad**,** entre otros). |

|  |
| --- |
| **Contenido**: Los músculos  la resistencia cardiovascular  Velocidad y desafío |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIÓN:** Lee atentamente el siguiente texto para su mejor compresión y desarrollar de mejor manera la siguiente guía.  **Los músculos están entre los huesos y la piel. Son órganos elásticos, es decir, se contraen y se relajan sin romperse. Los músculos están formados por células musculares de forma alargada llamadas fibras musculares. Cuando los músculos se contraen, se acortan y producen el movimiento de alguna parte del cuerpo.**  **La función principal de los músculos es mover las distintas partes del cuerpo apoyándose en los huesos. Para ello, los músculos están unidos a los huesos a través de un conjunto de fibras llamado tendón.**  **Por ejemplo, el tendón del bíceps une el músculo con el radio, y el tendón del tríceps une el músculo con el cúbito.**    **Los músculos más importantes del cuerpo son los que están señalados en las siguientes figuras:**  Los músculos  **-** En nuestro cuerpo tenemos alrededor de 650 músculos repartidos por todo el cuerpo.  - Cuando levantas pesos haces funcionar los músculos de los brazos, que se llaman bíceps y tríceps.  - Al soplar, haces trabajar los músculos del pecho.  - Los músculos más largos son los de las piernas.  - El músculo más corto está en la oreja.  - El corazón y el estómago, son músculos que están en constante movimiento en nuestro cuerpo**.**  Personaje De Dibujos Animados De Un Corazón Stock de ilustración ... |
| **APLIQUEMOS LOS APRENDIDO:**      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.  **CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR EN FUNCIÓN DE LA DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:**   * **Corta.** Actividades cuya carga de resistencia máxima circulan entre los 45 segundos y los 2 minutos. * **Media.** En estas actividades la producción energética aeróbica va creciendo a medida que se aumenta la duración del trabajo físico. Hablamos de entre 2 y 8 minutos de duración. * **Larga.** Su duración va más allá de los 8 minutos, llegando a los 60 minutos o más.   **TIPOS DE RESISTENCIA**  **Resistencia aeróbica:** Es al realizar ejercicio la vía energética utiliza la presencia de oxígeno (vía aeróbica), y se realiza bajo suficiente captación de O2 (oxigeno aportado = oxigeno necesitado  Ejemplo:   * Caminar * Correr (running) * Nadar * Montar en bicicleta * Fitness   **Resistencia anaeróbica:** se produce sin la presencia de oxígeno (vía anaeróbica), ya que el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Por ejemplo, un Esfuerzo realizado a una Intensidad Submáxima o máxima durante menos de 3 minutos (un salto de altura, levantamiento de pesas, etc…)  Ejemplo:     * Levantamiento de pesas * Abdominales * Trabajo con máquinas de fuerza en el gimnasio * Atletismo de velocidad, con series cortas de sprint para trabajar la explosividad * Atletismo de fuerza: lanzamiento de jabalina, de disco, de peso, etc. * Los entrenamientos basados en la alta intensidad, como el CrossFi   Te invito a ver este video de apoyo:  <https://www.youtube.com/watch?v=MbicwNdnxqU> video de resistencia      **VELOCIDAD:**  Es la capacidad física para realizar acciones musculares en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia, estrechamente vinculado al funcionamiento del sistema neuromuscular.  Video de apoyo    **APLIQUEMOS LOS APRENDIDO:**  **ACTIVIDAD 2.-** DESAFÍO DEL TIEMPO Y SALTO  (Velocidad de reacción)    **VAMOS POR ESTE EJERCICIO**:  Durante un minuto deberás realizar 50 saltos.  **DESPUES DE HABER TERMINADO EL DESAFIO** responde:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **PREGUNTA** | **SI** | **NO** | **¿POR QUE?** | | Lograste realizar los saltos en el tiempo estimado |  |  |  | | Fue muy poco tiempo para realizar el desafío |  |  |  | |