



GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 8° AÑOS BÁSICO SEMANA 31 - 32

Nombre:
Curso: Fecha:
OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad , como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma Permanente, entre otras.
CONTENIDO: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SUS BENEFICIOS QUIMICOSA DE LA FELICIDAD RESPUESTAS CORPORALES: PULSACIONES – ESCALA DE BORG

INSTRUCCIÓN: Lee atentamente el siguiente texto para su mejor comprensión y desarrollar de mejor manera la siguiente guía.



En la guía anterior aprendimos músculos conforman parte del **CORE**, Modalidad de entrenamiento **AMRAP, AFAP Y FUNCIONAL** incluyendo El calentamiento. **HOY APRENDEREMOS** Qué es el acondicionamiento físico y sus beneficios, **RESPUESTAS CORPORALES**

¿Qué es el acondicionamiento físico?

- El acondicionamiento físico es el desarrollo de las cualidades físicas básicas, mediante el ejercicio.
- El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental

Beneficios del acondicionamiento físico.

- Obtener un estado general saludable.
- Mejor calidad del sueño.
- Aumentan su nivel de energía.
- Ayuda a todos los sistemas del organismo.

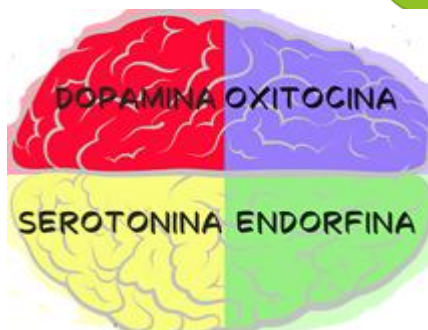
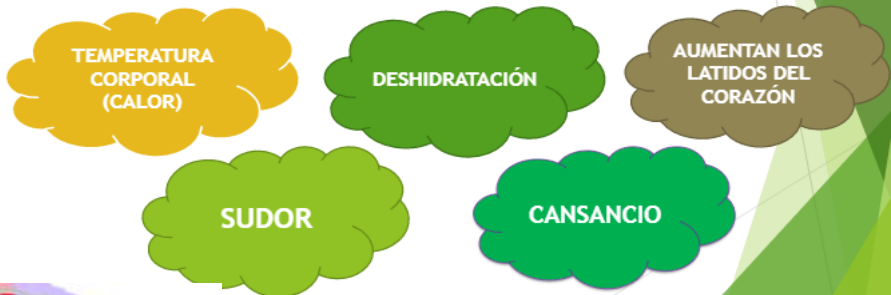


EFFECTOS DEL EJERCICIO EN EL ORGANISMO HUMANO



RESPUESTAS CORPORALES

Cada vez que hacemos ejercicio, nuestro cuerpo debe adaptarse para responder a las nuevas necesidades de nuestro organismo:





Los químicos de la felicidad:

Dopamina
 Duerme de 7-8 horas
 Celebra un logro
 Haz ejercicio

Serotonina
 Se agradecido
 Disfruta de la naturaleza
 Se feliz

Oxitocina
 Medita
 Da un abrazo
 Se generoso

Endorfina
 Baila
 Canta
 Sonríe

¡POR SUPUESTO!

El pulso radial se siente en la muñeca, por debajo del pulgar



RESPUESTAS CORPORALES:

Nuestro corazón tiene un ritmo de latidos, a lo que llamamos "PULSACIONES CARDIACAS", las cuales corresponden a los MOVIMIENTOS QUE REALIZA EL CORAZÓN PARA EXPULSAR SANGRE A TU CUERPO (órganos y músculos). Existen tres partes del cuerpo donde podemos medir nuestras pulsaciones:

- 1) Parte interna del muslo (arteria femoral)
- 2) Parte interna de la muñeca (arteria radial)
- 3) Cuello (arteria carótida)

La cantidad de pulsaciones cardiacas por minuto, depende varios factores, uno de ellos es el estado de tu cuerpo. En estado de reposo tus pulsaciones serán menores, ya que no estás en movimiento, mientras que cuando realizas ejercicio físico aumentan notablemente, debido a que tu corazón debe latir más rápido para abastecer los músculos que se encuentran en movimiento, sin dejar de lado a los órganos.

Tabla de pulsaciones aproximadas, por minuto en estado de REPOSO (sentado o acostado)

- Edad Pulsaciones por minuto en Reposo
- De 7 a 9 años 70 a 110 pulsaciones
- De 10 a 15 años 70 a 100 pulsaciones
- De 15 años y más 60 a 100 pulsaciones

Cómo controlar tu esfuerzo percibido durante el entrenamiento

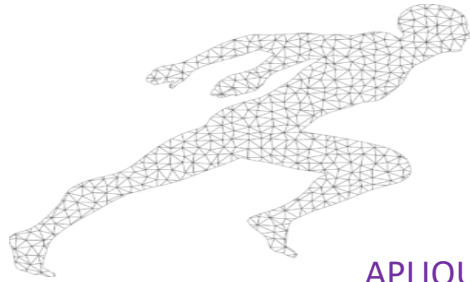
Escalas de medición del esfuerzo percibido (EP) y son utilizadas para cuantificar la sensación causada por los cambios metabólicos durante el ejercicio

<https://www.youtube.com/watch?v=1m1FuKrS3Rs>
 Cambios corporales con la Actividad Física

ESCALA DE BORG

0	NADA
1	MUY LEVE
2	LEVE
3	MODERADO
4	UN POCO INTENSO
5	INTENSO
6	MAS INTENSO
7	MUY INTENSO
8	DEMASIADO INTENSO
9	MUY, MUIY INTENSO
10	EXTENUANTE

Complementa los registros cuantitativos que se obtienen a través de los diferentes aparatos de medición, que se recogen gracias a la tecnología actual, aunque el uso de estos no es necesario en absoluto.



APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Actividad N° 1.-

¿Cuáles son los beneficios del acondicionamiento físico?

¿Cual es test puede medir mi esfuerzo físico?



Actividad N° 2.-

Según la imagen identifica que nivel de esfuerzo se encuentra:

Muy bien, ¡aquí vamos!



Nivel: _____



Nivel: _____



NOS VEMOS EN CLASES SINCRONICAS REMOTAS!!!