



GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 8° AÑOS BÁSICO SEMANA 33 - 34

Nombre:	
Curso:	Fecha: DEL 9 AL 20 DE NOVIEMBRE
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.	

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



HOLACOMO ESTAN!! En esta **SEMANA** resumiremos y estudiaremos de las guías entregadas anteriormente donde aprendimos TIPOS DE ENTRENAMIENTOS ,CORE, EL CALENTAMIENTO, EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SUS BENEFICIOS, QUIMICOS DE LA FELICIDAD, RESPUESTAS CORPORALES: PULSACIONES – ESCALA DE BORG

COMENZEMOS CON LAS DEFINICIONES VOCABULARIO TECNICO:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Un tipo de entrenamiento fundamentado en la biomecánica natural del cuerpo humano, que se compone de movimientos complejos y multiarticulares que trabajan las zonas superiores, inferiores y centrales (core) del cuerpo, el cual están considerados el AMRAP -AFAR



CORE

Significa núcleo o centro, se utiliza para nombrar toda la zona muscular que envuelve el centro de gravedad de nuestro cuerpo, El Core es nuestra faja abdominal, podríamos decir que sería como nuestro corsé, formado por músculos.

AFAP

Consisten en completar una serie de ejercicios o determinada cantidad de repeticiones y registrar el tiempo en que se realiza intentando realizarlos en el menor tiempo posible.



AMRAP

Es un tipo de entrenamiento popularizado por el Crossfit donde se hacen el máximo de rondas posibles de una serie de ejercicios diferentes en un tiempo determinado.



CALENTAMIENTO

Se denomina calentamiento al conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista



EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Es el **desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.**

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

RESPUESTAS CORPORALES

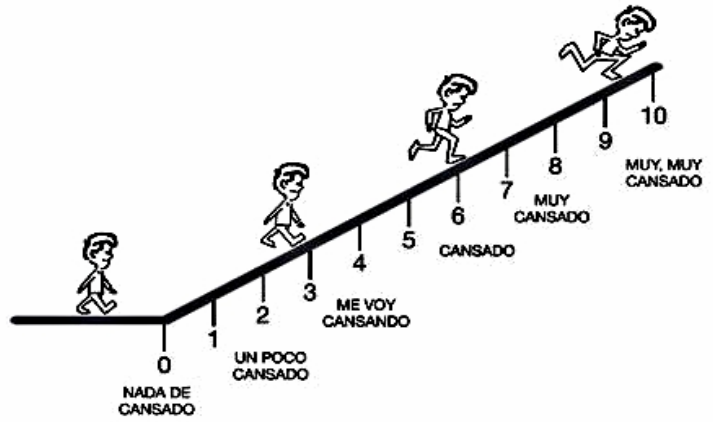
sentir una serie de sensaciones, debido a la exigencia de **como** al realizas. Estas sensaciones las llamaremos **respuestas corporales**. Estas también se pueden controlar utilizando escalas de intensidad del ejercicio, de percepción de esfuerzo o la frecuencia cardíaca.



LA ESCALA DE BORG

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio.

esta escala relaciona el **esfuerzo percibido** del corredor con un valor numérico que va desde el 0 hasta el 10.



TE RECOMIENDO QUE TE APOYES CON ESTE VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=RbiMv4uRwq0>



APLIQUEMOS LO APRENDIDO:

Actividad 1.- REFLEXIONO Y RESPONDO:

ESTUDIO DE CASO

¿Si al realizar un work en clases de Educacion física que tipo de entrenamiento es?

R: _____

Actividad 2.-

SALIR A CAMINAR ¿EN QUE NIVEL ME ENCUENTRO SEGÚN LA ESCALA DE BORG?

R: _____



NOS VEMOS EN CLASES SINCRONICAS REMOTAS!!!

