



GUÍA 08 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

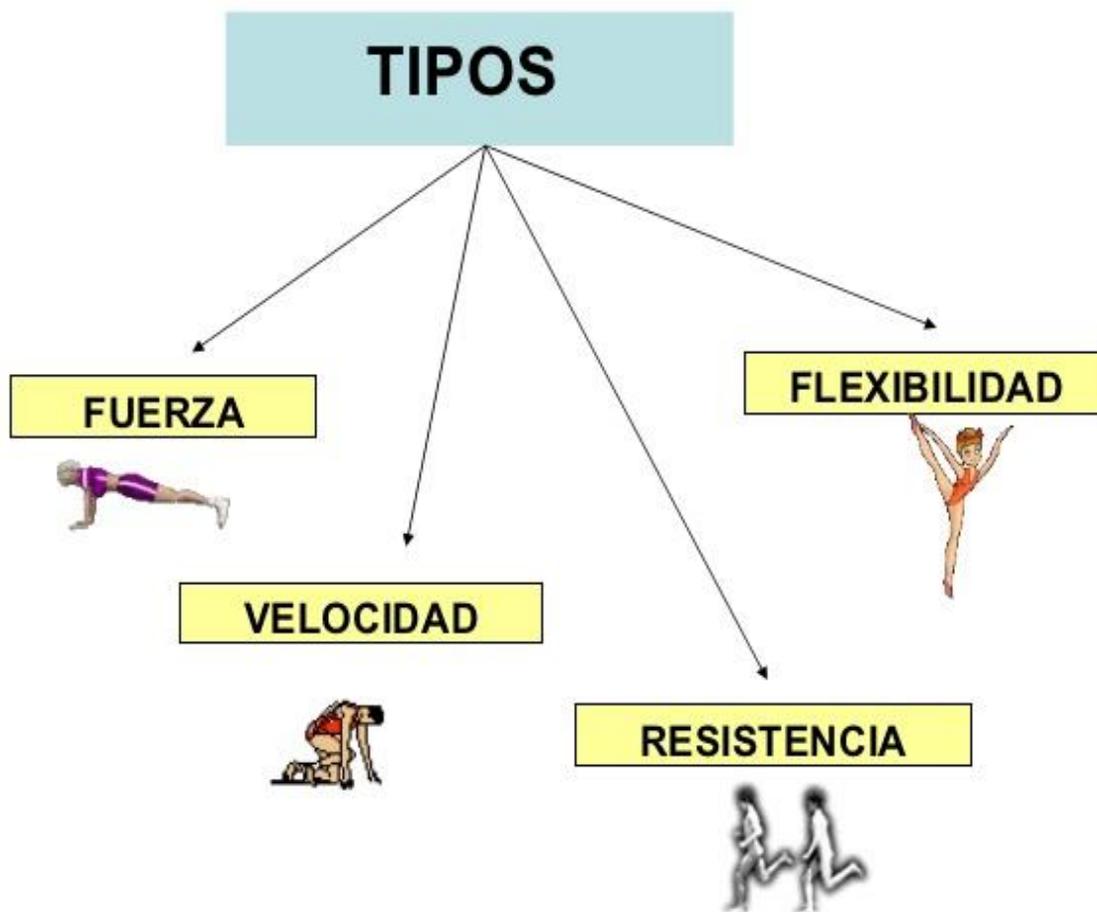
CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Conceptos:

- ✚ Predisposiciones fisiológicas innatas del individuo, factibles de medida y mejoras, que permiten el movimiento y el tono postural, en definitiva, sería el potencial propio del individuo.
- ✚ Serán los “**cimientos**” sobre los que se construye cualquier tipo de habilidad o deporte.

Se les llama también condicionales porque:

- ✚ Se desarrollan con el proceso del acondicionamiento físico
- ✚ Condicionan el rendimiento deportivo





FUERZA:

- ✚ Es las capacidades de vencer una resistencia exterior o de oponerse a ella con el esfuerzo muscular. Podemos señalar como resistencias extremas la fuerza de la gravedad, el propio peso corporal, etc.
- ✚ Cualquier acción deportiva o utilitaria, específica o tan básica como mantener el peso de nuestro cuerpo, va a exigir de la presencia de la fuerza.

Veamos los siguientes ejemplos:

- ✚ Sujetar y trasladar un peso añadido a nuestro cuerpo.
- ✚ Empujar una puerta, evitar una caída, resistiendo un empujón, proyectar nuestro cuerpo por encima de un listón de altura.



VELOCIDAD:

- ✚ Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible, o la de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible.



TIPOS:

Velocidad de Reacción: Es la capacidad de dar una respuesta motora a un estímulo en el menor tiempo posible.



Velocidad de Desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible.



Velocidad Gestual: La capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.



RESISTENCIA:

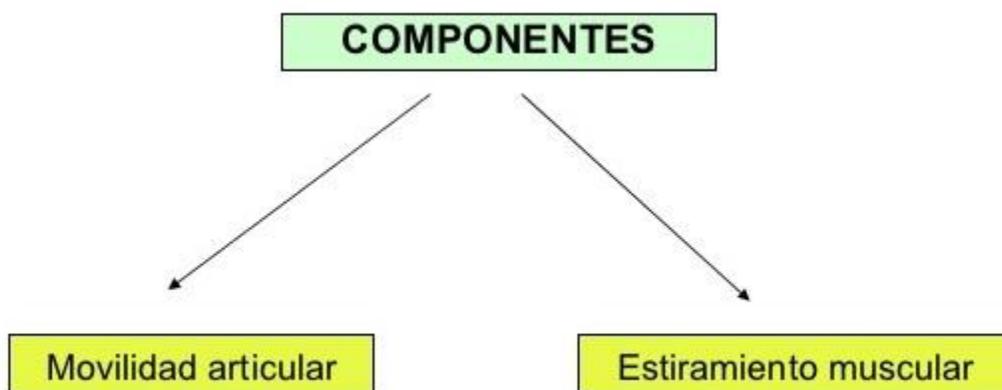
- ✚ Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.
- ✚ Es la capacidad del individuo de resistir la fatiga.

TIPOS:



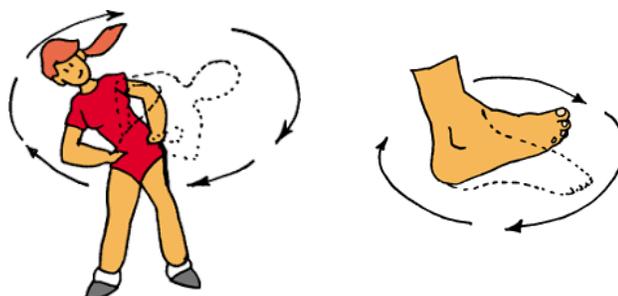
FLEXIBILIDAD:

- ✚ Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones.



MOVILIDAD ARTICULAR:

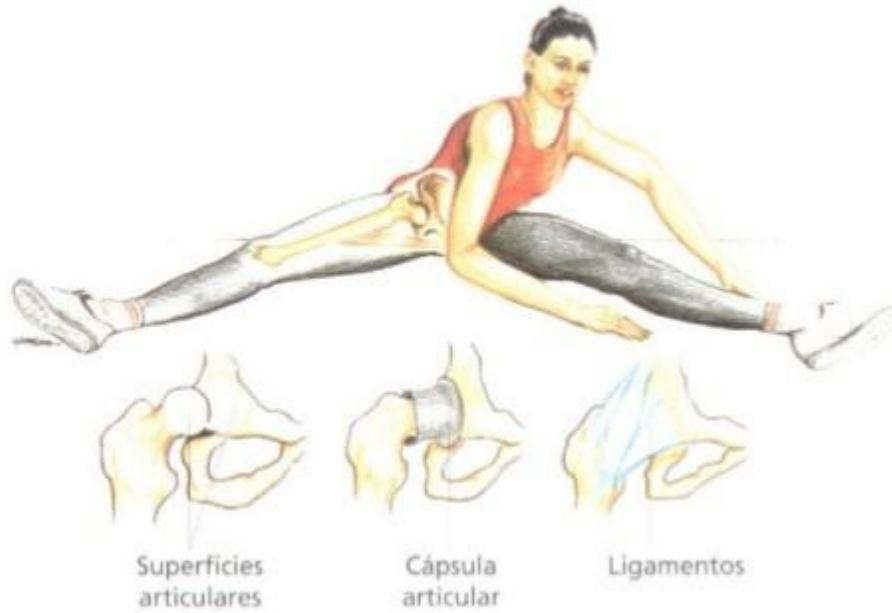
- ✚ Podemos definirla como la posibilidad de movimiento de una articulación.
- ✚ Las articulaciones unen los huesos entre sí.
- ✚ Se pretende lograr una mayor libertad de movimientos.





ESTIRAMIENTO MUSCULAR:

- Podemos definir la elasticidad muscular como “la propiedad que tiene el musculo de alargarse hasta llegar a un cierto limite y recuperar su posición inicial”.





GUÍA 09 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

GUÍA DE ACTIVIDAD CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

OBJETIVO: Identificar y definir conceptos básicos utilizados en la asignatura de Educación Física.

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

1-. Nombra las 4 cualidades físicas básicas y define cada una de ellas.

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

2-. Definición:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3-. Responde en el recuadro que es la capacidad física aeróbica, y da 3 ejemplos de ella.

Capacidad aeróbica:

Ejemplos:

1-. _____

2-. _____

3-. _____



4.- Define conceptos básicos que sueles escuchar durante la realización de una clase de Educación Física.

CONCEPTOS	DEFINICIÓN
1.- Elongación muscular:	
2.- Intensidad	
3.- Respiración	
4.- Movilidad Articular	
5.- Frecuencia Cardiaca	
6.- Deporte Colectivo	
7.- Deporte Individual	
8.- Fila	
9.- Hilera	
10.- Circuito Físico	

RECUERDA: Estas 3 medidas para prevenir el **Coronavirus**, También aplicar los hábitos de higiene diarios y de contingencia para prevenir enfermedades.





GUÍA 10 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)



Recordemos la Clase Anterior

- Estudiamos las cuatro cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.



UNIDAD: “Acondicionamiento Físico”

Objetivo de aprendizaje:

- Desarrollar la fuerza muscular, por medio de la práctica de ejercicios localizados, para un buen funcionamiento del organismo.



¿Por qué Debo Hacer Ejercicio Físico?



FUERZA MUSCULAR:

- ✚ Es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

¿De qué manera podemos trabajar la fuerza?

- ✚ Sentadillas
- ✚ Abdominales
- ✚ Burpees
- ✚ Flexo-extensión de codos
- ✚ etc.

¿Para qué trabajar la fuerza?



ACTIVIDAD

Ejecuta la rutina de ejercicio que te dejamos en el siguiente enlace:

: [//www.youtube.com/watch?v=q9b9afJ-GnA&t=173s](https://www.youtube.com/watch?v=q9b9afJ-GnA&t=173s)

Sugerencias:

- ✚ Utiliza ropa cómoda.
- ✚ Destina un lugar donde puedas realizar la rutina y no sufras accidentes.
- ✚ Ten agua para hidratarte antes, durante y después de la actividad física.
- ✚ Observa el video previamente, para luego ejecutarlo y saber que ejercicios vas a realizar.

RECUERDA: Al terminar la sesión con aseo personal, idealmente una ducha. También aplicar los hábitos de higiene diarios y de contingencia para prevenir enfermedades.

Prevención

contagio

Coronavirus





Lavado de manos
mínimo 20 segundos
con agua y jabón.



Estornudar o toser
con el antebrazo
o en un pañuelo
desechable.



Mantener una distancia
mínima de 1 metro
entre usted y cualquier
persona que tosa
o estornude.



Evitar tocarse
los ojos, la nariz
y la boca.



No compartir bombilla,
vaso o cubiertos
con otras personas.



Evitar saludar
con la mano
o dar besos.



GUÍA 11 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)



Recordemos la Clase Anterior

- ✚ Desarrollamos la fuerza muscular, por medio de la práctica de ejercicios localizados, para un buen funcionamiento del organismo.



UNIDAD: Acondicionamiento Físico “Resistencia Física”

Objetivo de aprendizaje:

- ✚ 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

INSTRUCCIONES:

- I. Realiza la rutina de ejercicios físico correspondiente a la semana N° 10. Intenta completar la secuencia respetando el orden de los ejercicios. Puedes organizar las tres sesiones durante la semana. Ejemplo: día por medio. Para lograrlo debes revisar la webgrafía. Recuerda que la intensidad y el ritmo de las repeticiones lo manejas tú.
- II. Registra y completa los datos en la hoja de la bitácora y responde como te sentiste en la sesión (todos los datos se completan).
- III. Te recomendamos hidratarte antes, durante y después del entrenamiento.

Bitácora del estudiante Sesión N°1	
Frec. Card. Máx. :	Edad :
Frec.Card. Reposo :	Frec.Card. Ejercicio:
Tiempo de Trabajo :	
¿Cómo te sentistes en la primera sesión?	

Bitácora del estudiante Sesión N°2	
Frec. Card. Máx. :	Edad :
Frec.Card. Reposo :	Frec.Card. Ejercicio:
Tiempo de Trabajo :	
¿Notaste alguna diferencia en esta sesión? ¿Cuál?	

Bitácora del estudiante Sesión N°3	
Frec. Card. Máx. :	Edad :
Frec.Card. Reposo :	Frec.Card. Ejercicio:
Tiempo de Trabajo :	
¿Sientes que has progresado o mantienes las mismas dificultades que la sesión N°1? ¿Por qué?	



Ejercicio Físico N°1

1	EJERCICIO	CANTIDAD - TIEMPO	TIEMPO DESCANSO ENTRE SERIES (SEG).	SERIES
2	MOVILIDAD ARTICULAR - ESTIRAMIENTO	-	-	-
3	SALTOS TIJERAS O JUMPING JACKS	30	10	2
4	PLANCHAS BAJA – ALTA - ESCALADORES	10 SEG. CADA 1 (LAS 3 CONTÍNUAS)	5 SEG	3
5	SENTADILLAS	20 REP.	10 SEG.	3
6	FONDOS DE TRÍCEPS. APOYOS EN LA SILLA	10 REP.	10 SEG.	3
7	VUELOS LATERALES (CON UN KILO DE ARROZ EN CADA MANO)	15 REP.	10 SEG	3
8	BURPEES CON APOYO DE MANOS EN LA SILLA O UNA PLATAFORMA BAJA.	15 REP.	15 SEG	3
9	ELASTICIDAD MUSCULAR	-	-	-

Glosario:

1.- **Frecuencia cardíaca en reposo:** Para mayores de 10 años, incluyendo los adultos mayores, es de entre 60 y 100 pulsaciones por minuto (ppm). La frecuencia cardíaca en reposo la debes determinar en estado de relajación con una respiración normal, si te sientes agitado o acelerado, debes esperar hasta que te normalices y estés en estado normal. La puedes calcular ubicando tus dedos índice y medio en el borde interno de tu muñeca ejerciendo una leve presión. Una vez que identifiques tu pulso, cuéntalas por 30 segundos y multiplícalas por dos. Puedes apoyarte con el cronómetro de tu celular. El resultado regístralo en la bitácora.

2.- **Frecuencia cardíaca máxima:** Es el número de latidos máximo que puede alcanzar tu corazón durante 1 minuto sometido a esfuerzo.

¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca máxima?

La fórmula es muy simple, sólo tienes que restarle a 220 tu edad. Es la fórmula de Fox y Haskell, una manera estándar y con cierto margen de error, pero si vas a empezar a entrenar el dato te servirá. Para mujeres, como suelen tener **la frecuencia cardíaca** más alta se recomienda restar la edad a 225. Ejemplo: 220 – 16 años: 204 Frec. Card. Máx.: 204



WEBGRAFIA

1.- SALTOS TIJERAS O “JUMPING JACKS”.

https://www.youtube.com/watch?v=nYxkac_0hs

2.- PLANCHAS BAJA – ALTA - ESCALADORES

<https://www.youtube.com/watch?v=wDDrHiZOs6w>

3.- SENTADILLAS

https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c

4.- FONDOS DE TRÍCEPS.

<https://www.youtube.com/watch?v=PYapggguXgT8>

5.- VUELOS LATERALES.

<https://www.youtube.com/watch?v=xZKJAQpe2ug>

6.- BURPEES

<https://www.youtube.com/watch?v=RbXw85xvDVY>

RECUERDA: Terminar la sesión con aseo personal, idealmente una ducha. También aplicar los hábitos de higiene diarios y de contingencia para prevenir enfermedades.

