 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl Pitrufquén

Departamento de Educación Física

Profesora: Paula Sanhueza Torres

**UNIDAD 1: EJERCICIO FISICO Y SALUD**

 

|  |
| --- |
| **NOMBRE:** |
| **CURSO: 7º BASICO** |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO:****(OA3):** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando, **FRECUENCIA, INTENSIDAD, TIEMPO DE DURACION Y RECUPERACION, PROGRESION, TIPO DE EJERCICIO (**correr, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros**).****(OA4):** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, realizar al menos 30 minutos diarios de actividad físicas de interés. |



 **ACTIVIDAD:** A continuación, deberás anotar para cada capacidad

 física 3 ejercicios físicos que desarrollen y mejoren la

 capacidad pedida, por ejemplo, Resistencia Aeróbica,

 (natación).

|  |  |
| --- | --- |
| **TRABAJO FISICO** | **EJERCICIO** |
| **ADUCCION** | --- |
| **ABDUCCION** | --- |
| **TRABAJO AEROBICO** | --- |
| **TRABAJO ANAEROBICO** | --- |
| **CALENTAMIENTO FISICO** | --- |
| **POTENCIA MUSCULAR** | --- |
| **POTENCIA AEROBICA** | --- |
| **POTENCIA ANAEROBICA** | --- |
| **ELONGACION MUSCULAR** | --- |
| **RESISTENCIA FISICA** | --- |
| **RESISTENCIA AEROBICA** | --- |
| **RESISTENCIA ANAEROBICA** | --- |
| **VELOCIDAD** | --- |



 **RECUERDA**: Antes de comenzar a trabajar, lee las

 definiciones que se entregan a continuación, para

 que tengas claro los conceptos que iremos

 trabajando clase a clase en èsta unidad.

 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl Pitrufquén

Departamento de Educación Física

Profesora: Paula Sanhueza Torres

|  |  |
| --- | --- |
| **CAPACIDADES FISICAS** | **DEFINICION** |
| **ABDUCCION** | Movimiento que se realiza con una o más extremidades corporales, en donde esta se separa del plano medio o parte media del cuerpo. Por ejemplo, en posición de pie, mover un brazo o una pierna hacia arriba y lateralmente. |
| **ADDUCCION** | Es el movimiento opuesto a la abducción, se produce cuando una parte del cuerpo se aproxima al plano de simetría sagital de éste. |
| **TRABAJO AEROBICO** | El trabajo aeróbico, conceptualmente es toda acción motora que se realiza sin interrupciones, en forma constante, a una intensidad media, por un período de tiempo mínimo de 2 minutos. Los beneficios y utilidades de la actividad física aeróbica son muchos y variados, pudiéndose utilizar de acuerdo a cada nivel de necesidad. |
| **Acción Física Anaeróbica** | El trabajo muscular que realiza en presencia del ácido láctico puesto en funcionamiento cuando el nivel de consumo de oxígeno supera el límite máximo. Intensidad elevada en un período de tiempo relativamente corto. |
| **Potencia muscular** | Es la capacidad física que permite la realización de esfuerzos físicos muy intensos, durante un tiempo que oscila entre 0 y 10 segundos aproximadamente. Para esto no se requiere de un gran volumen o masa muscular |
| **Resistencia** | La resistencia es la capacidad del cuerpo que permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Beneficios de trabajar la resistencia: Ayuda a controlar el exceso de peso, mejora la circulación de la sangre y el funcionamiento del corazón. |