****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

***GUÍA 16 NIVEL 3° MEDIO***

***TEMA: Unidad I y II***

***EDUCACIÓN FÍSICAY SALUD***

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso \_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

***Objetivo:*** Reforzar y aplicar contenidos de las Unidades 1 y 2

**Estimado estudiante:**

El Departamento de Ed. Física te saluda afectuosamente, te invita a que leas, comprendas y trabajes esta guía como reforzamientos de contenidos tratados durante este año, además es importante que internalicen estos contenidos que se tratan en forma transversal en todas las unidades.

**INSTRUCCIONES**

**1.-** Lee, comprende y aplica los conceptos que te presentamos.

**2**.- Con las imágenes que te presentamos identifica la capacidad física que trabaja.

**3**.-. Realiza tu plan de entrenamiento de acuerdo a tus intereses y capacidad.

**Contenidos a tratar:**

* Cualidades o Capacidades Físicas Básica.
* Frecuencia Cardiaca. “Fc”
* Índice de Masa Corporal “IMC”
* Plan de entrenamiento.
* Habilidades Motrices Básicas y Específicas.

**ITEM I.- REFORZAR CONTENIDOS**

**LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS F)BÁSICAS (F-R-V-**

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman un conjunto de aptitudes que hacen posible la condición física de cada individuo y mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo

**VELOCIDAD:**

Es la capacidad física que nos permite hacer movimientos en el menor tiempo posible.

**RESISTENCIA**: Es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración







**CAPACIDADES FÍSICAS**



**FLEXIBILIDAD:**

Cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.

**FUERZA:**

Es la capacidad de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura

**2- FRECUENCIA CARDIACA (Fc):** Es el número de pulsaciones o contracciones por minuto que realiza el corazón.

**3.- EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL** (IMC) sirve para medir la relación entre el peso y la talla, lo que  permite identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros la fórmula es: **IMC**= Peso

 Estatura x estatura

4.- **Programa de Entrenamiento**: Es un sistema de entrenamiento físico y sistemático, que cumple objetivos específicos de mejoramiento de la condición física. En este plan de entrenamiento debes considerar:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Series** | **Repeticiones:** | **Musculatura** | **Articulaciones** |
| Las series es la cantidad de veces que ser realizará las repeticiones, estas son separadas por periodos dedescanso o por la realización de ejercicios distintos. | Esel número de veces seguidas que repite un mismo movimiento. | Los músculos son tejidos del [cuerpo humano](https://salud.ccm.net/faq/16018-cuerpo-humano-definicion) compuestos por fibra muscular, que se contraen durante los movimientos corporales. | Unión de dos o más huesos (muñecas, codos, hombros, columna, cadera, rodillas, tobillos) |

**5- Habilidades Motrices Básicas:** Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como, caminar, correr, saltar, lanzar, girar.

**6- Habilidades Motrices específicas:** Es la unión de dos o más habilidades motrices básicas. Ejemplo: Corre, saltar y lanzar

**II.-IDENTIFICAR**:

1.-Con las imágenes que te presentamos identifica la capacidad física que trabaja (fuerza, velocidad, resistencia, elasticidad).



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_





\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------------

III.- **EJECUTAR**

Ejecutar un plan de entrenamiento que **debe tener a lo menos 6 ejercicios**, 2 ejercicios para trabajar el tren superior (hombros o brazos)2 para trabajar los músculos de la zona del tronco y dos para trabajar la extremidad inferior (piernas). Recuerda considerar el calentamiento previo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dibuja corta o pega** | **Series** | **Repeticiones** | **Musculatura Principal** | **Articulaciones** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Saludos un Abrazo**