



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA Y VIGOROSA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.



CONTENIDOS:

- Ejercicios de intensidad moderada
- Ejercicios de intensidad vigorosa
- Condición física
- Frecuencia cardíaca y resistencia cardiovascular
- Respuestas corporales al realizar ejercicios

RECORDEMOS LOS SIGUIENTES CONCEPTOS

| | |
|---|--|
| RESISTENCIA CARDIOVASCULAR | Esta capacidad no solo se refiere a los trabajos tipo aeróbicos , es decir, aquellos de intensidad corta o media y de duración larga como puede ser andar o correr. |
| FRECUENCIA CARDIACA | Es el número de latidos o contracciones por minuto que realiza nuestro corazón. Además nos sirve para medir la intensidad del ejercicio, puesto que nos indica el pulso que tenemos mientras hacemos deporte. La frecuencia cardíaca se incrementa desde los valores de reposo entre 70 y 80 latidos por minuto hasta la frecuencia cardíaca máxima de aproximadamente 190 a 205 latidos por minuto. |
| SUDORACIÓN | Se define como la secreción de sustancias por nuestras glándulas sudoríparas. Como aspecto principal, esto se lleva a cabo con la finalidad de regular la temperatura de nuestro cuerpo la cual fue aumentada por el ejercicio físico. El principal motivo por qué sudamos cuando nos exponemos al ejercicio físico y a ambientes cálidos es la temperatura. |
| FRECUENCIA RESPIRATORIA | Durante la práctica de la actividad física se incrementa la frecuencia respiratoria para dotar al organismo del aporte de oxígeno necesario para poder continuar la actividad. |
| FASES DE LA VENTILACIÓN PULMONAR | Inhalación: Proceso mediante el cual entra aire en nuestro cuerpo y, por lo tanto, oxígeno. Exhalación: Proceso mediante el cual el aire sale de nuestros pulmones hacia el exterior eliminando CO ₂ . |

| | |
|---|---|
| <p>ACTIVIDADES AERÓBICAS</p> | <p>Son aquellas que se mantienen de forma constante y a una intensidad moderada. Algunos ejemplos son: correr, bailar, pedalear. Durante este tipo de actividades la respiración será normal, la propia de cada persona.</p> |
| <p>ACTIVIDADES ANAERÓBICAS</p> | <p>El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.</p> |
| <p>EJERCICIOS DE BAJA INTENSIDAD</p> | <p>Un ejercicio de baja intensidad es aquel que requiere de menos esfuerzo para su práctica, pero que, por lo tanto, resulta menos eficiente para quemar grasas que un ejercicio de alta intensidad. Por ello, si te decides por este tipo de ejercicios, por razones de salud o inexperiencia, deberás ejercitarte por más tiempo para obtener unos resultados similares que la modalidad de intensidad alta.</p> <p>Algunas opciones entre las que pueden elegir para realizar ejercicios de baja intensidad pueden ser las caminatas, natación, ejercicios de yoga o estiramientos, entre otros, con los cuales puedes quemar entre 150 y 200 calorías por cada 30 minutos de ejercicio.</p> |
| <p>EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD</p> | <p>Una rutina de alta intensidad, ya sea a través de un deporte o de ejercicios, se basa en una equilibrada combinación de la intensidad, frecuencia y duración de la actividad física, posibilitando un fuerte estímulo sobre el cuerpo. Los ejercicios de alta intensidad contribuyen a la tonificación y desarrollo muscular, además de una notoria quema de calorías y grasas. Sus resultados pueden observarse al poco tiempo de comenzado el entrenamiento, con un especial incremento de la fuerza física, flexibilidad y resistencia.</p> |
| <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> | <p>Hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.</p> |

DESAFÍOS

A continuación encontrarás dos desafíos que tendrás que realizar con una hora mínimo de diferencia entre uno y otro. Luego tendrás que responder algunas interrogantes.

DESAFÍO 1

1. Con ropa deportiva o en su defecto cómoda para realizar la actividad, tendrás que realizar saltos en dos pies en el puesto durante 1 minuto, sin parar. Y luego correr velozmente durante 30 segundos en distintas direcciones. Recuerda correr velozmente sin detenerte para poder evaluar este ejercicio como uno de alta intensidad.

Una vez realizado el desafío responde las siguientes interrogantes:

¿Te cansaste mucho después de realizar el desafío? Marca con una X la carita que consideres que representa tu nivel de agotamiento.



| | | |
|-------------|------------------|-----------------|
| NO ME CANSE | ME CANSE UN POCO | TERMINE AGOTADO |
|-------------|------------------|-----------------|

2. Encierra en un círculo la respuesta corporal que pudiste observar después de realizar el desafío. (Puedes seleccionar más de una.)

- Deshidratación
- Sudoración
- Piel pálida
- Piel ruborizada
- Cansancio
- Otra: _____

3. ¿Cómo evaluarías tu condición física después de realizar este ejercicio? ¿Por qué?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

4. ¿Consideras que aumentó tu frecuencia cardiaca con este ejercicio? ¿Por qué?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

DESAFÍO 2

1. Con ropa deportiva o en su defecto cómoda para realizar la actividad, tendrás que realizar 30 sentadillas sin detenerte. Y luego camina lento durante 1 minuto. Recuerda no apresurarte durante el ejercicio, realízalo a tu ritmo, ejecutando de manera correcta los movimientos para evaluarlo como un ejercicio de intensidad moderada. Una vez realizado el desafío responde las siguientes interrogantes:

¿Te cansaste mucho después de realizar el desafío? Marca con una X la carita que consideres que representa tu nivel de agotamiento.



| | | |
|-------------|------------------|-----------------|
| NO ME CANSE | ME CANSE UN POCO | TERMINE AGOTADO |
|-------------|------------------|-----------------|

2. Encierra en un círculo la respuesta corporal que pudiste observar después de realizar el desafío. (Puedes seleccionar más de una.)

- Deshidratación
- Sudoración
- Piel pálida.
- Piel ruborizada.
- Cansancio.
- Otra: _____

3. ¿Cómo evaluarías tu condición física después de realizar este ejercicio? ¿Por qué?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

4. ¿Consideras que aumentó tu frecuencia respiratoria con este ejercicio? ¿Por qué?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

- RECUERDA CAPTURAR LAS EVIDENCIAS DE CADA DESAFÍO A TRAVÉS DE FOTOGRAFÍAS Y ADJUNTARLAS A LA EVALUACION.
- RECUERDA RESPONDER TU EVALUACIÓN CON LETRA CLARA Y LEGIBLE.
- RECUERDA APLICARTE PROTECTOR SOLAR SI TE VAS A EXPONER AL SOL MIENTRAS REALIZAS LOS DESAFÍOS.
- RECUERDA HIDRATARTE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.