



## Guía de trabajo n° 30

### Evaluación de Educación Física y Salud

### Actividad física de intensidad moderada a vigorosa

#### Objetivo de Aprendizaje:

**OA 6:** Ejecutar actividad física de intensidad moderada y vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

#### Contenidos:

- Cambios corporales al realizar ejercicios
- Cualidades físicas
- Frecuencia cardíaca y resistencia cardiovascular
- Ejercicios de intensidad vigorosa a moderada
- Calentamiento físico

**Instrucciones:** El alumno debe seguir las siguientes instrucciones para desarrollar su evaluación.

- Realizar la evaluación en un espacio apropiado para realizar la parte práctica de la evaluación.
- Presentarse con vestuario deportivo cuando realice su evaluación.
- El alumno tendrá que presentar **EVIDENCIA (FOTOGRAFICA)** del momento que realizó la parte práctica en su evaluación.
- El alumno tendrá que tomar su frecuencia cardíaca en reposo y después de cada ejercicio que realice y registrarlo en la tabla.
- Recuerda tener en consideración que la frecuencia cardíaca debes tomarla durante un minuto.
- Debe existir una pausa de al menos una hora entre ejercicio para que de esta manera no se vea alterado el resultado de la frecuencia cardíaca después de realizar el ejercicio.
- El alumno tendrá que registrar en su guía todas las respuestas con letra legible.
- Si el alumno no puede responder en su guía tendrá que transcribirla y responderla en su cuaderno de la asignatura y posteriormente tomar fotografías de este.
- El trabajo debe ser subido al Classroom de la asignatura a través de fotografías (del desarrollo del ejercicio y de su guía respondida).
- Esta evaluación es de carácter formativa.
- El trabajo debe ser subido el **día lunes 16 de noviembre del 2020 hasta las 19:00 horas.**





## Evaluación Educación Física y Salud Actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

### Objetivo de Aprendizaje:

**OA 6:** Ejecutar actividad física de intensidad moderada y vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

### Contenidos:

- Cambios corporales al realizar ejercicios
- Cualidades físicas
- Frecuencia cardíaca y resistencia cardiovascular
- Ejercicios de intensidad vigorosa
- Ejercicios de intensidad moderada

Recordemos los siguientes conceptos:

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.
Actividades Aeróbicas	Son aquellas que se mantienen de forma constante y a una intensidad moderada. Algunos ejemplos son: correr, bailar, pedalea. Durante este tipo de actividades la respiración será normal, la propia de cada persona.
Actividades Anaeróbicas	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.
Condición Física	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.
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 <sub>2</sub> .



### Actividad

A continuación, encontrarás dos actividades que tendrás que realizar con una hora mínimo de diferencia entre uno y otro. Luego responde las siguientes interrogantes.

#### **Actividad 1:**

I.- Con ropa deportiva o en su defecto cómoda para realizar la actividad tendrás que realizar salto tijera a máxima velocidad durante 30 segundos, sin parar. Recuerda saltar velozmente sin detenerte para poder evaluar este ejercicio como uno de alta intensidad. Una vez realizado el desafío responde las siguientes interrogantes:

FRECUENCIA CARDIACA	
Antes de la actividad	Después de la actividad

1.- Marca con una X una o las respuestas corporales que pudiste observar después de realizar la actividad.

- a.- Cansancio
- b.- Sudoración
- c.- Fatiga
- d.- Piel pálida
- e.- Piel ruborizada
- f.- Otra: -----

2.- ¿Cómo evaluarías tu condición física después de finalizar este ejercicio? Explica.

---

---

---

---

**Actividad 2:**

II.- Con ropa deportiva o en su defecto cómoda para realizar la actividad tendrás que saltar en un pie en tu puesto durante 30 segundos y luego realizar 10 estocadas. 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:

FRECUENCIA CARDIACA	
Antes de la actividad	Después de la actividad

1.- Marca con una X una o las respuestas corporales que pudiste observar después de realizar la actividad.

- a.- Cansancio
- b.- Sudoración
- c.- Fatiga
- d.- Piel pálida
- e.- Piel ruborizada
- f.- Otra: -----

2.- ¿Cómo evaluarías tu condición física después de finalizar este ejercicio? Explica.

---

---

---

---

**Actividad 3**

III.- Rellena los espacios vacíos, con la palabra que corresponda.

1.- El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades \_\_\_\_\_ como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo \_\_\_\_\_.

2.- La condición física hace referencia \_\_\_\_\_. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando \_\_\_\_\_ y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten \_\_\_\_\_, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

3.- En reposo respiramos de \_\_\_\_\_, mientras que durante un ejercicio físico intenso puede llegar a \_\_\_\_\_. Durante la actividad física la musculatura necesita fabricar más energía y para ello, necesita \_\_\_\_\_, así que elevando la frecuencia respiratoria y mejorando la capacidad pulmonar (que es entrenable) obtenemos ese extra de oxígeno.

