



Guía de trabajo n° 30

Evaluación de Educación Física y Salud

Actividad física de intensidad moderada a vigorosa

Objetivo de Aprendizaje:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Contenidos:

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



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.
- **FECHA DE ENTREGA: Semana del 16/11/2020 al 20/11/2020 hasta las 19:00 hrs.**



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

Objetivo de Aprendizaje:

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Contenidos:

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

Recordemos algunos 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, pedalear. 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 ₂ . |
| Frecuencia Cardíaca | 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. |

| | |
|-------------------------------|---|
| Ejercicios de Baja intensidad | 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. 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. |
| Ejercicios de Alta intensidad | 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. |

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 correr a máxima velocidad durante 30 segundos, sin parar. Recuerda correr velozmente sin detenerte para poder evaluar este ejercicio. 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.

3.- El ejercicio que acabas de realizar, ¿fue de alta intensidad o intensidad moderada? 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 20 sentadillas. Recuerda no apresurarte durante el ejercicio, realízalo a tu ritmo ejecutando de manera correcta los movimientos para evaluarlo. 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.

3.- El ejercicio que acabas de realizar, ¿fue de alta intensidad o intensidad moderada? 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.

Actividad 4

IV.- Verdadero y Falso. Responder V si es verdadero o F si falso, cuando la respuesta sea F debes justificar tu respuesta.

| | Conceptos | Verdadero | Falso | Justificación |
|-----|--|------------------|--------------|----------------------|
| 1. | Cuando realiza salto tijera los latidos se relajan. | | | |
| 2. | Cuando realizo ejercicios de intensidad vigorosa mi piel se vuelve ruborosa. | | | |
| 3. | Intensidad moderada se refiere a un ejercicio de mayor esfuerzo. | | | |
| 4. | Condición física hace referencia al estado del cuerpo. | | | |
| 5. | Frecuencia respiratoria son contracciones de latidos por minutos. | | | |
| 6.- | Inhalación proceso en que entra aire a nuestro cuerpo. | | | |