**Guía N°1 de apoyo pedagógico Unidad 1 “Entrenamiento Aptitud Física”**

**Asignatura:** Educación Física y Salud.

**Profesor:** René Aguilera.

**Alumno:**

**Curso:** 4° Medio

**Fecha de Entrega:** 30 de marzo al 3 de Abril al siguiente correo: **reneaguilera.ccq@gmail.com**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE** | **INDICADORES DE EVALUACIÓN** |
| AE1 Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico.AE2 Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas. | Conocimiento de los medios de entrenamiento que pueden ser aplicados para trabajar las capacidades físicas señaladas en la unidad.Dedicación e interés demostrado por mejorar sus rendimientos individuales con el objeto de cumplir con los compromisos adoptados |

* **Modalidad Teórico**: El siguiente trabajo debe ser entregado en la fecha indicada, en su contenido presentar portada con el título del trabajo, nombre del alumno, nombre del profesor, fecha, curso e imagen alusiva al tema tratado. Además presentar introducción, desarrollo, conclusión, bibliografía o linkografía. Realizar el trabajo en Word letra arial 12, interlineado 1,5, margen superior: 3 cm., izquierdo: 4 cm, Inferior: 3 cm., Derecho: 2 cm.
* **Modalidad Practico:** Los alumnos deben realizar las rutinas de ejercicios solicitados en los días designados y en la tabla registrar los datos requeridos.

**Modalidad Teórica**

**1.-** ¿Que son las baterías de tests físicos y cuales son sus funciones?

**2. -** Defina y explique cómo se deben realizar cada uno de estos test (adjuntar imágenes).

* Test de wells y Dillon (adaptado)
* Test de Cafra
* Test de Navetta

**3.-** Aplique el test de wells con algún familiar en su hogar, debe adjuntar imágenes donde se vea claramente la ejecución de este, paso por paso.

**4.-** Nombre las capacidades físicas básicas y defina cada una de ellas.

**5.-** Mencione 5 deportes o ejercicios en el cual se trabaje la resistencia cardiovascular, fuerza y velocidad

**6.-**Realizar 5 estaciones de ejercicios en donde se trabaje en cada una de ellas la fuerza del tren inferior. Debes explicar cada ejercicio detalladamente, cómo se debe realizar, que músculos se trabajan y los beneficios que nos proporcionan a nuestro cuerpo. (Adjuntar imágenes)

**Modalidad Practica “Rutina de ejercicios” día 02 de abril**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **¿Me gustó?****(Si-No)** | **¿Por qué?** | **Beneficios** | **Pulso en reposo/ pulso al finalizar toda la rutina** | **autoevaluación** |
|  1.Calentamiento talón al glúteo en el lugar por 5 minutos |  |  |  |  |  |
| 2.-Descanso e hidratación 20 segundos  |  |  |  |  |  |
| 3.- 20 Abdominales |  |  |  |  |  |
| 4.- Descanso 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 5.- 20 abdominales |  |  |  |  |  |
| 6.-Descanso 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 7.- 20 Abdominales |  |  |  |  |  |
| 8.- Descanso 1 minuto e hidratarse |  |  |  |  |  |
| 9.-10 Sentadillas |  |  |  |  |  |
| 10.- 10 segundos de descanso |  |  |  |  |  |
| 11.- 10 sentadillas |  |  |  |  |  |
| 12.- 10 segundos de descanso  |  |  |  |  |  |
| 13.- 10 sentadillas |  |  |  |  |  |
| 14.-Descanso de 20 segundos  |  |  |  |  |  |
| 15.-Flexibilidad elongación cuádriceps 10 segundos |  |  |  |  |  |
| 16.-Elongación isquiotibial 10 segundos |  |  |  |  |  |
| 17.-Elongación de gastronemio 10 segundos |  |  |  |  |  |
| 18.-Elongación aductores 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 19.-Elongación deltoides 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 20.-Elongación pectorales 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 21.-Elongación tríceps 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 22.- Elongación musculo recto del abdomen 10 segundos |  |  |  |  |  |

**\*Autoevaluación**

**(L)Logrado:** Realice todos los ejercicios

**(ML)Medianamente Logrado:** Realice la mayoría de los ejercicios

**(PL)Por lograr:** Ejecute menos de la mitad de la rutina.

**(NL)No logrado:** No realice ningún ejercicio solicitado

En la casilla de autoevaluación, se debe dejar registro dependiendo del desempeño en la ejecución de los ejercicios, solamente colocar la abreviación

**Modalidad Practica “Rutina de ejercicios” día 03 de abril**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **¿Me gustó?****(Si-No)** | **¿Por qué?** | **Beneficios** | **Pulso en reposo/ pulso al finalizar toda la rutina** | **evaluación** |
|  1.Calentamiento talón al glúteo en el lugar 5 minutos |  |  |  |  |  |
| 2.-Descanso e hidratación 20 segundos  |  |  |  |  |  |
| 3.- 20 Abdominales |  |  |  |  |  |
| 4.- Descanso 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 5.- 20 abdominales |  |  |  |  |  |
| 6.-Descanso 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 7.- 20 Abdominales |  |  |  |  |  |
| 8.- Descanso 1 minuto e hidratarse |  |  |  |  |  |
| 9.-10 Sentadillas |  |  |  |  |  |
| 10.- 10 segundos de descanso |  |  |  |  |  |
| 11.- 10 sentadillas |  |  |  |  |  |
| 12.- 10 segundos de descanso  |  |  |  |  |  |
| 13.- 10 sentadillas |  |  |  |  |  |
| 14.-Descanso de 20 segundos  |  |  |  |  |  |
| 15.-Flexibilidad elongación cuádriceps 10 segundos |  |  |  |  |  |
| 16.-Elongación isquiotibial 10 segundos |  |  |  |  |  |
| 17.-Elongación de gastrocnemio 10 segundos |  |  |  |  |  |
| 18.-Elongación aductores 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 19.-Elongación deltoides 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 20.-Elongación pectorales 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 21.-Elongación tríceps 10 segundos  |  |  |  |  |  |
| 22.- Elongación musculo recto del abdomen 10 segundos |  |  |  |  |  |

**\*Autoevaluación**

**(L)Logrado:** Realice todos los ejercicios

**(ML)Medianamente Logrado:** Realice la mayoría de los ejercicios

**(PL)Por lograr:** Ejecute menos de la mitad de la rutina.

**(NL)No logrado:** No realice ningún ejercicio solicitado

En la casilla de autoevaluación, se debe dejar registro dependiendo del desempeño en la ejecución de los ejercicios, solamente colocar la abreviación

**Talón al glúteo** <https://www.youtube.com/watch?v=av_jtoC6kLQ>

****

**Abdominales** <https://www.youtube.com/watch?v=J-idnZ1r-Fk>

****

**Sentadillas**  <https://www.youtube.com/watch?v=1mg6ZREEQlY&t=142s>

****

**Elongaciones Cuádriceps**

****

**Elongación isquiotibiales**

****

**Elongación gastrocnemio**

****

**Elongación Aductores**

****

**Elongación Deltoides**

****

**Elongación pectoral**

****

**Elongación Triceps**

****

**Elongación Recto del Abdomen**

****

**¿Cómo medir la frecuencia Cardiaca?**

 Para medir la frecuencia cardiaca se debe llevar el dedo índice y medio a un costado del cuello (lado derecho) en la arteria carotidea, justo debajo de la mandíbula, coloca dos dedos en la ubicación del pulso y cuenta la cantidad de latidos que sientes en 30 segundos.

Utilizar un reloj o teléfono para ver el tiempo y asegurar de contar bien los latidos. Finalizado esto se debe multiplicar la cantidad de latidos que se obtuvieron en ese tiempo y multiplicarlos por 2, de esta forma se obtiene la frecuencia cardiaca. Esto se debe realizar antes de comenzar el ejercicio y una vez finalizada la rutina, inmediatamente volver a medir y no olvidar registrar en la tabla.