 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA TEÓRICO PRÁCTICA CON RESPUESTAS DE EDUCACIÓN FÍSICA SEGUNDO NIVEL**

**SEMANA 11 (08 al 12 junio de 2020)**

**GUÍA 1 y 2**

**O.A.3**

Aplicar un plan de entrenamiento general para alcanzar una condición física saludable

**RUTINA**

* Ejercitar un cardio de 12 a 15 minutos que puede ser trote a ritmo propio o baile entretenido en forma continua
* Ejercitar 5 a 7 minutos de elongaciones y estiramiento
* Ejercitar un circuito de 4 estaciones que comprenden abdominales, plancha, sentadilla con salto y extensiones de brazos (dar una vuelta al circuito) finalizada la rutina ducharse.

**PREGUNTAS**

1. ¿Qué sensación tuviste en cuerpo y mente durante y finalizado el cardio?
2. ¿Qué sentiste durante las elongaciones?
3. ¿Qué efectos tuvo en tu organismo la ejecución de las 4 estaciones del circuito?
4. Describe ¿cómo te sentiste después de la ducha?

**RESPUESTAS**

1. Si bien las respuestas son de carácter individual dependiendo a las condiciones y características de cada sujeto. En la primera pregunta en donde se habla de las sensaciones provocadas por el trabajo físico algunas de las sensaciones teóricas más comunes serian: sudoración, cansancio muscular, elevación en la temperatura corporal, elevación en las pulsaciones, sed y los síntomas más comunes provocadas por la mente puede ser muy amplia ya que depende del estado anímico y emocional de cada persona.
2. Los síntomas más comunes en la elongación muscular son dolor muscular, cansancio mental y físico y al momento de terminar la elongación síntomas de flexibilidad muscular (sensación de tener un musculo más ligero).
3. Esta pregunta es de carácter individual, pero algunos de los síntomas más frecuentes son dolor muscular, fatiga muscular, alza en la temperatura corporal, sudoración, sensación de sed y elevación en el ritmo cardiaco.
4. Después de la ducha las sensaciones pueden ser de relajación, o de dolor muscular según sea el caso. Cabe destacar que las sensaciones después de la ducha son de carácter individual y pueden variar según características y condiciones de cada persona.

**GUÍA 3 y 4**

**O.A.1:** Aplicar individualmente habilidades motrices en danzas y bailes II

**RUTINA**

* Registra tu pulso en reposo
* Continua con 5 a 7 minutos de estiramiento y elongaciones
* Durante las elongaciones practica respiración nariz-boca
* Rutina de cardio en baile entretenido o zumba durante 24 a 27 minutos continuos
* Para participar del baile debes ir a YouTube y luego “baile entretenido para principiantes o avanzados”, elige tu modalidad
* Si necesitas descansar e hidratar durante el baile, registra tu pulso inmediatamente, y la pausa de recuperación de no más de 2 minutos
* Solo si la necesitas tómate una segunda pausa y vuelve a registrar tu pulso
* Registra tu pulso a penas finalice la rutina
* Finaliza con 2 a 3 minutos de estiramiento

**PREGUNTAS**

1. ¿Qué pulso tuviste en reposo?
2. ¿Si tomaste una o dos pausas durante el baile, que pulso tuviste?
3. ¿Qué tipo de líquido bebiste para hidratar?
4. ¿Elegiste baile entretenido para principiantes o avanzados?
5. ¿Qué pulso registraste inmediatamente finalizada la rutina?
6. ¿Qué músculos de tu cuerpo sentiste más cansados?
7. Emite un breve comentario de tu trabajo

**RESPUESTAS**

1. El pulso o los latidos varían dependiendo a las características propias de cada persona. Sin embargo, las pulsaciones de carácter teórico para adolescentes entre 15 a 20 años varía entre 60 a 100 latidos por minutos.
2. Existe una manera de saber nuestra frecuencia cardiaca máxima (FCmax) la que se calcula de la siguiente manera (FCmax – la edad). El número de Fcmax es igual a 220 por lo tanto 220 – la edad del sujeto.  
   Saber cuáles son nuestras pulsaciones nos ayudan a saber la intensidad del ejercicio y la respuesta que está teniendo nuestro corazón frente a este.  
   **nota:** la Fcmax es la cantidad de pulsaciones máximas que puede tener el corazón frente al ejercicio generalmente muy intenso.
3. El mejor líquido para hidratar el cuerpo es el agua ya que la mayor parte de nuestro cuerpo está compuesto de este.
4. Respuesta dependiente a las características y capacidades de cada persona.
5. Recordar que la Fcmax es 220- la edad por ejemplo si un estudiante tiene 15 años su Fcmax seria (220 – 15) por lo tanto podría tener como máximo 205 pulsaciones por minutos.
6. Dependiendo del baile entretenido si fue avanzado o principiante los músculos que más trabajaron deberían ser, cuádriceps, gastrocnemios, abdominales y parte de la espalda.  
   nota: Aunque los músculos más afectado depende de las características y condiciones de cada persona.
7. Opiniones respecto al trabajo de cada persona.