 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

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

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

**GUÍA 1 y 2**

**O.A.3**

Aplicar un plan de entrenamiento personal considerando características funcionales de edad y sexo para alcanzar una condición física saludable

**RUTINA**

* Ejercitar un cardio de 18 a 22 minutos que puede ser trote a ritmo propio o baile entretenido en forma continua
* Ejercitar 7 minutos de elongaciones y estiramiento
* Ejercitar un circuito de 4 estaciones que comprenden abdominales, plancha, sentadilla con salto y extensiones de brazos (dar dos vueltas 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. Compara las sensaciones que tuviste finalizada la primera y segunda vuelta del circuito.
4. Describe como 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. Las sensaciones que provoca el ejercicio físico pueden ser distinto entre una persona y otra ya que depende de las características individuales de cada individuo es por eso que las emociones y sensaciones pueden ser muy amplias. Sin embargo, alguno de los síntomas más comunes al realizar un ejercicio físico después de otro son dolor muscular, fatiga muscular, sudoración, sensación de sed, estrés, alza en la temperatura corporal y aumento en los latidos del corazón.
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 bailes en forma creativa IV

**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 30 a 35 minutos continuos
* Para participar del baile debes ir a YouTube y luego “baile entretenido para avanzados”
* 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 5 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. ¿Qué pulso registraste inmediatamente finalizada la rutina?
5. ¿Qué músculos de tu cuerpo sentiste más cansados?
6. ¿Qué sentiste durante las elongaciones?
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. 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.
5. Los músculos que más trabajaron deberían ser, cuádriceps, gastrocnemios, abdominales, brazos y parte de la espalda según rutina escogida.  
   nota: Aunque los músculos más afectado depende de las características y condiciones de cada persona.
6. 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).
7. Opiniones personales.