



**PLAN DE TRABAJO**  
**CURSO: (7°A básico Y 7°B básico)**

**Profesor/a: MAURICIO VALDEBENITO SAAVEDRA Asignatura: EDUCACIÓN FISICA.**

SEMANA del lunes __27__ al jueves __30de abril __2020__	
DÍA: martes	DÍA: jueves
<p><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p><b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES :</b> Guía 2: realizar una comprensión lectora y sintetizar la información, preguntas de selección múltiple y al final marcar con verdadero y falso</p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p><b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:</b> Guía 2: realizar una comprensión lectora y sintetizar la información, preguntas de selección múltiple y al final marcar con verdadero y falso</p>

**Correo: [mauricio\\_val1991@hotmail.com](mailto:mauricio_val1991@hotmail.com)  
mauricio.val1991@gmail.com**

## GUIA DE APRENDIZAJE CLASE N°3

Asignatura:		Profesor/a	
Curso:		Fecha:	
Unidad y Objetivo			
Nombre Estudiante			

### **I- Lee el texto y a continuación responde las preguntas y selección múltiple**

#### **El calentamiento:**

Es un conjunto de ejercicios de carácter general y preparatorio que se realizan antes de iniciar una actividad física de carácter más intenso. El calentamiento es el movimiento suave y progresivo de todos los músculos y articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin lesiones y así obtener un máximo rendimiento.

El calentamiento aumenta la temperatura corporal, mejora el riesgo sanguíneo, la coordinación neuro-muscular y aumenta la eficacia cardiaca; es decir prepara al organismo para un esfuerzo más intenso.

#### **Objetivos básicos del calentamiento:**

- 1-Preparar al individuo físicamente para un posterior esfuerzo de mayor intensidad.
- 2-Prepara al individuo psicológicamente para un posterior esfuerzo de mayor intensidad.
- 3-Evitar y prevenir el riesgo de lesiones fundamentalmente a nivel muscular y articular que se producen por esfuerzos bruscos y violentos sin que el músculo haya alcanzado una temperatura óptima.

#### **Estiramientos musculares (Elongación):**

Consiste en estirar los grandes grupos musculares del cuerpo y los ligamentos de las articulaciones más importantes. Esto permite que se adapten progresivamente para cuando se llegue a los movimientos amplios y bruscos que se puede dar en cualquier actividad física y así se encuentren preparados y no sufran lesiones.

#### **Imágenes de estiramientos musculares (Elongación):**





### **Concepto de entrenamiento:**

Todas las actividades que realiza el organismo sirven de estímulos para el mantenimiento o mejora del funcionamiento de sus células, de tal forma que cuanto mayor actividad realiza mayor grado de funcionamiento adquiere en la etapa de crecimiento.

El entrenamiento no logra modificar las condiciones genéticas o innatas del individuo, pero consigue mejorar las capacidades físicas a través de modificaciones morfológicas (Aumento de la masa muscular, etc.) y por la adaptación funcional del organismo a situaciones que demandan mayor exigencia física.

### **Principio del entrenamiento:**

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física, también conocidos como principios metodológicos del entrenamiento, son un conjunto de reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.

El proceso de mejora de la condición física pasa por la ejecución de un trabajo bien programado y por supuesto bien ejecutado.

### **Supercompensación:**

Es el proceso de adaptación por el que el organismo a través del entrenamiento consigue un nivel superior de capacidad física. Tras un esfuerzo se produce fatiga y tras la recuperación que el descanso produce, el organismo alcanza un nivel superior de capacidad. La progresividad en el entrenamiento es determinante para alcanzar la mejoría en la forma física. A medida que una persona que realiza ejercicio mejora su condición física es necesario que aumente los niveles de carga para que esa progresión en los resultados continúe siendo positiva.

### **Principio de la continuidad del proceso del entrenamiento:**

La obtención de elevado rendimiento deportivo está dada por el logro de mantener una continuidad del proceso de entrenamiento a largo plazo en la cual se complementan todos los principios que hemos repasado. Tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima. Tras el esfuerzo el organismo debe recuperarse o restablecerse. Las interrupciones del entrenamiento (lesión, enfermedad, abandono del entrenamiento, etc.) influyen en el descenso del rendimiento.

### **Principio de individualización:**

Cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones:

- a) **Herencia:** por ejemplo el tamaño del corazón y pulmones, la composición de las fibras musculares, el biotipo, entre otros, son factores de gran influencia genética. Los más favorecidos en este sentido responderán mejor a los distintos estímulos de entrenamiento.
- b) **Maduración:** los organismos más maduros pueden utilizar mayores cargas de entrenamiento, lo cual no es conveniente para los atletas jóvenes que están utilizando sus energías para su desarrollo.
- c) **Nutrición:** una buena o mala alimentación incide de forma diferente en el rendimiento.



---

---

**Principio de variedad:**

Deben realizarse ejercicios de diversa índole para cubrir todo el espectro de necesidades musculoesqueléticas.

La repetición exagerada de un mismo tipo de movimiento puede condicionar fatiga crónica y provocar disminución del rendimiento físico.

Un alto volumen de entrenamiento va unido a que ciertos elementos técnicos o ejercicios sean repetidos muchas veces, lo cual puede llevar a la monotonía y al aburrimiento.

1-¿Qué importancia tiene el calentamiento?

---

---

2-Nombra 2 objetivos básicos del calentamiento

---

---

3-¿Por qué es importante realizar elongación muscular después de un ejercicio?

---

---

4-Nombra los principios del entrenamiento y define cada una de ellas (utiliza la información más importante)

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

**II-Selección múltiple marque con una X la respuesta correcta.**

**1-¿Qué es el entrenamiento?**

- A- Sirve de estímulos para la mejora o el buen funcionamiento de los músculos.
- B- Consigue mejorar las capacidades físicas a través de modificaciones morfológicas. Aumento de la masa muscular o cardiovascular.
- C- Es el movimiento suave y progresivo de todos los músculos y articulaciones
- D- Solo son A y B.



## 2- ¿De qué se trata el principio de individualización?

- A- Tras un esfuerzo se produce fatiga y tras la recuperación que el descanso produce, el organismo alcanza un nivel superior.
- B- Aumenta la temperatura corporal mejora el riesgo sanguíneo, la coordinación nauro-muscular y aumenta la eficacia cardiaca.
- C- Prepara al individuo sicológicamente para un posterior esfuerzo de mayor intensidad.
- D- Ninguna de las anteriores.

## 3-¿Por qué es fundamental el estiramiento muscular?

- A- Previene lesiones musculares y mejora la amplitud de movimiento.
- B- La repetición exagerada de un mismo tipo de movimiento puede condicionar fatiga crónica.
- C- Provoca el proceso de mejora en el rendimiento físico y sicológico.
- D- Ninguna de las anteriores.

## 4-¿Cuál es la importancia del entrenamiento de principio de supercompensación?

- A- Es un logro mantener una continuidad del proceso de entrenamiento a largo plazo.
- B- Preparar al individuo físicamente para un posterior esfuerzo de más intensidad
- C- Tras un esfuerzo se produce fatiga y tras la recuperación que el descanso produce, el organismo alcanza un nivel superior de capacidad.
- D- Todas son correctas.

## III-LEYENDO EL TEXTO INDIQUE SI ES VERDADERO (V) O ES FALSO (F)

- 1- \_\_\_\_\_ El calentamiento prepara al individuo sicológicamente para un posterior esfuerzo.
- 2- \_\_\_\_\_ El entrenamiento logra modificar las condiciones genéticas.
- 3- \_\_\_\_\_ El principio de variedad, y la repetición exagerada de un mismo tipo de movimiento puede condicionar fatiga crónica.
- 4- \_\_\_\_\_ El estiramiento muscular consiste en aumenta la temperatura corporal.
- 5- \_\_\_\_\_ El principio de la individualización por herencia son factores de gran influencia genética. Los más favorecidos en este sentido responderán mejor a los distintos estímulos de entrenamiento.
- 6- \_\_\_\_\_ Una buena o mala alimentación incide de forma diferente en el rendimiento en la actividad física.



---

**IV –MANTENERSE ACTIVOS EN CASAS:**

<b>Ejercicios aeróbicos</b>	<b>Ejercicio de entrenamiento muscular</b>
Actividades en casa: -Baila con tu música favorita. -Haz ejercicio viendo videos con tu celular -Trota en tu hogar o con precaución en tu barrio, luego lávate las manos. -Realiza juegos activos con tu familia.	Actividades en casa: -Haz yoga: la respiración profunda y la atención plena puede reducir la ansiedad. -Realiza sentadilla o levantarse y sentarse en una silla. -Flexiones de brazos en el suelo o en la pared. -Abdominales usando la cama o superficies blandas como colchonetas.

**Estudiante esto es súper importante que lo practiquen para mantenerse activo durante este periodo de contingencia.**