



### GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

#### **Objetivos de aprendizajes**

OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

**Objetivo de la guía: Aplicar acciones motrices mediante señales sonoras**

## ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

#### Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET)

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;
- caza y recolección tradicionales;
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.);

#### Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET)

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aeróbica
- natación rápida
- deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto);
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

Actividad:

-circuito de fuerza y resistencia muscular.

- duración 30 – 45 minutos

- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

Circuito de fuerza muscular.

PUSH-UP <a href="https://www.youtube.com/watch?v=44JzAk3rvRM">https://www.youtube.com/watch?v=44JzAk3rvRM</a>	SERIES 3	REPETICIONES 8	DESCANSO 30 SEGUMNDOS
PLANCHA LATERAL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0">https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0</a>	SERIES 3	REPETICIONES 6	DESCANSO 15 SEGUNDOS
	MANTENER 20 SEGUNDOS POR LADO Y DESCANSAR 15 SEGUUNDOS .		
SENTADILLA EN ISOMETRIA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-qXuHrdmk4g">https://www.youtube.com/watch?v=-qXuHrdmk4g</a>	SERIES 4	REPETICIONES 10	DESCANSO 30 SEGUNDOS
TRICEPS EN BANCO SUECO <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8">https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8</a>	SERIES 4	REPETICIONES 8	DESCANSO 30 SEGUNDOS
PLANCHA FRONTAL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8">https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8</a>	SERIES 5	REPETICIONES 8	DESCANSO 15 SEGUNDOS
	MANTENER 20 SEGUNDOS Y DESCANSAR 15 SEGUNDOS.		

