



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA6

2.-Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal

Objetivo de la guía: Ejecutar actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.

Teoría / contenido

¿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 cardiaco.

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:

- circuitos cardiovascular con intervalos de tiempo .
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo

Circuito de resistencia cardiovascular.

SKIPPING https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
PLANCHA FRONTAL https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal	SERIES 4	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
SALTO A LA CUERDA	SERIES 3	REPETICIONES	DESCANSO 1 minuto
	1 minuto de trabajo por 1 minuto de descanso		
TALONEOS https://www.youtube.com/watch?v=vFVkkk-EV7Y	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		