



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

Tipos de actividad física para estar en forma

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que se realiza con motivo de efectuar algún tipo de ejercitación física para mejorar la salud y el funcionamiento corporal. Todo este tipo de movimiento consume parte de la energía del cuerpo. No solo trabajan los músculos y huesos, además se requiere de concentración.

La actividad física contribuye al sistema respiratorio y al sistema cardiovascular, aunque en general es beneficioso para el cuerpo entero.

Actividades aeróbicas Este tipo de actividades ejercitan en especial el sistema cardiovascular. En este caso se emplean mayormente los músculos más grandes del cuerpo. El objetivo principal de las personas que practican alguna actividad física aeróbica consiste en mejorar la resistencia física al ejercicio, es por esto que es importante un control regular del estado del corazón y de la respiración. El entrenamiento de este tipo debe ser progresivo y no apunta tanto a la intensidad de los movimientos sino que al tiempo de exposición al ejercicio propiamente dicho.

Actividades físicas para la flexibilidad En este tipo de actividades físicas trabajan los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones. Para mejorar la flexibilidad las articulaciones deben rotar en algunos momentos. Siempre es importante practicar un poco de este tipo de ejercicios luego de alguno de los tipos anteriores mencionados para evitar posibles desgarros o calambres.

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		