



Guía de Aprendizaje Unidad I: Capacidades físicas “Resistencia-Fuerza”.

Lee atentamente. (puedes leer con alguien de tu familia)



Para tener en cuenta:

¿Qué son las capacidades físicas de Resistencia y Fuerza?

Primero tenemos que tener en cuenta que estas cualidades son importantes a la hora de realizar cualquier esfuerzo físico. En algunos deportes van tomadas de la mano y se complementan para que el estado físico de un deportista pueda sostener los tiempos que está en cancha o realizando algún ejercicio.

- **FUERZA:** Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular (músculos).
- **RESISTENCIA CARDIOVASCULAR:** Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

Beneficios del entrenamiento de fuerza.

Además de ponerse más fuerte los programas de entrenamiento de fuerza pueden emprenderse para mejorar el rendimiento deportivo, rehabilitar lesiones, prevenir lesiones, y/o mejorar la salud a largo plazo.

Evolución de la fuerza con la edad

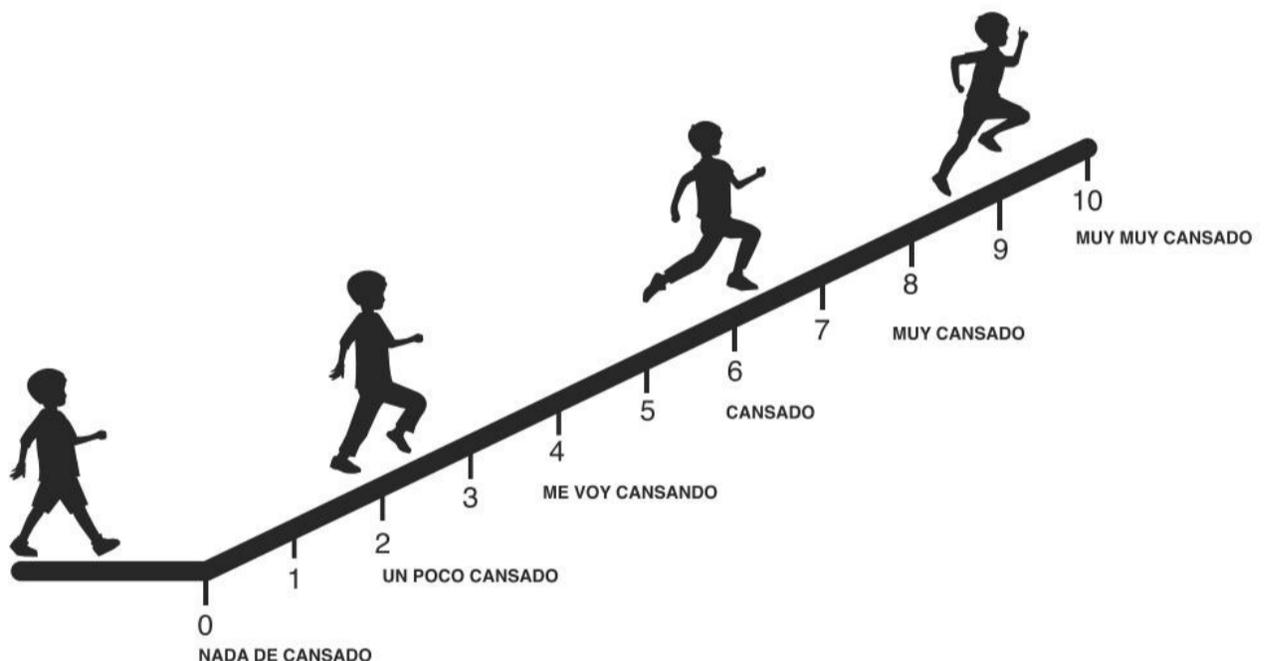
- La fuerza aumenta el doble entre los 11 y los 16 años.
- A los 16 años la fuerza llega a un 80-85% de su máximo.
- La fuerza máxima se alcanza entre los 20 y los 25 años, una vez que se ha completado el desarrollo muscular.
- A partir de los 30 años, si no se trabaja específicamente esta cualidad, se produce un declive lento pero progresivo.
- Entre los 50 y los 60 años se empieza a producir una paulatina atrofia de la masa muscular.
- Las diferencias entre hombres y mujeres empiezan a apreciarse a partir de la adolescencia, hacia los 12-14 años, momento en que los chicos desarrollan la fuerza más rápidamente.

- El hombre tiene más fuerza que la mujer porque tiene mayor cantidad de tejido muscular: 36-44% en el hombre frente al 25-29% en la mujer.
- La capacidad del hombre para el desarrollo de la musculatura es doble que para la mujer, ya que la mujer genera anatómicamente más tejido adiposo (grasa) en zonas específicas del cuerpo como glúteos y cadera.
- Después de los 30 años la fuerza disminuye por igual en hombres y mujeres.

En el video de la rutina de entrenamiento que nos toca realizar, hay ciertos ejercicios de los cuales nos ayudan a mejorar nuestra fuerza y resistencia, adecuados para tu edad.

Es importante conocer también conceptos claves en nuestra rutina:

- **ESTIRAMIENTOS:** Son elongaciones que se realizan en los diferentes grupos musculares. Contribuyen a disminuir las tensiones músculo-tendinosas, posibilitando una mejor funcionalidad del tono muscular (relajación y tensión muscular) durante la práctica de ejercicios y juegos.
- **INTENSIDAD VIGOROSA:** Se refiere a toda actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima (nuestro pulso), conlleva fatiga temprana (cansancio más rápido) y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 o 8 en una escala de 0 a 10.



- ¿Ya leíste?... muy bien! Ahora te explicaré lo que debes hacer.

- 1) Observar el video de la segunda rutina de ejercicios y seguir al profesor Carlos en el video, quien te explica paso a paso lo que debes realizar.
- 2) Una vez realizada la rutina de ejercicios, busca tu celular o el de tu familiar y deberás sacarte una fotografía mostrando que hiciste la rutina y enviarla a mi correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl
- 3) Luego de terminar con la rutina y sacarte la foto, vamos a contestar unas preguntas que te dejaré en la sección TAREAS.
- 4) Esas tareas serán evaluadas al regreso de clases.
- 5) Si realizas la rutina completa te podrás considerar que eres INCREÍBLE!!

Materiales a utilizar en el video y hacer tu rutina sin problemas:

- 1 pelota de goma o plástica
- 1 botella de agua para beber
- 1 par de zapatillas
- 1 silla
- Mucha motivación

Material Audiovisual:

Consejos prácticos para realizar actividad física en casa en esta cuarentena:

- Realizar actividad física por lo menos 3 veces por semana.
- Hidratarse antes, durante y después de cada rutina de ejercicios que realices.
- Cuidar tu alimentación en este momento de Cuarentena.



Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).

Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar **“abrir hipervínculo”**. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube **“RUTINA DE ENTRENAMIENTO 2 SEMANA 5° A 8° BASICO”** y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=j0BwgjACfbo&t=89s>



YouTube CL

RUTINA DE EJERCICIOS PABLO GARRIDO

Página principal

Tendencias

Suscripciones

Biblioteca

Historial

Tus videos

Ver más tarde

Videos que me gustan

RIPCIONES

Popular en YouTube

GARRIDO VARGAS
CARLOS PEREZ • 56 visualizaciones • hace 3 semanas
Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en ...

RUTINA DE ENTRENAMIENTO PRE-KINDER A 4° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS.
CARLOS PEREZ • 118 visualizaciones • hace 3 semanas
El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que se ...

RUTINA DE ENTRENAMIENTO 2 SEMANA - 5° a 8° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
CARLOS PEREZ • 1 visualización • hace 15 horas
La activación muscular y el calentamiento lo entendemos como la preparación física como psicológica, ...

Nuevo

ESTE ES EL VIDEO