

Colegio Tecnológico Pulmahue

**Guía de Trabajo
Contenido: “Capacidades Físicas Básicas”**

NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA:\_\_\_\_\_\_ CURSO: Iº medio

**OBJETIVOS:**

**01.- Identificar las capacidades físicas básicas de ser humano.**

**02.- Comparar los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.**

**03.- Comprender los beneficios atribuidos a los ejercicios de resistencia cardiovascular.**

**INSTRUCCIONES: Lea atentamenta cada enunciado para poder dar respuesta a lo que se pregunta directamente. Trabajo a realizar por el tiempo de suspensión de clases desde el 18 de marzo al 01 de abril.**

**1. Definición de conceptos**

1.1. Según lo visto en el Power Point enviado, defina con sus palabras que son las “**Capacidades Físicas Básicas”:**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1.2. Dentro de las capacidades físicas básicas logramos distinguir 4. **Menciónelas, defínalas y de 2 ejemplos de cada una.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Capacidades físicas básicas** | **Definición** | **Ejemplos** |
| 1.  |  | 1. |
| 2. |
| 2.  |  | 1. |
| 2. |
| 3.  |  | 1. |
| 2. |
| 4.  |  | 1. |
| 2. |

1.3. Realice una comparación entre los conceptos de **ejercicio aeróbico y anaeróbico**, considerando **intensidad, duración y de 1 ejemplo de cada una.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Criterio/Ejercicio** | **Aeróbico** | **Anaeróbico** |
| *Según intensidad* |  |  |
| *Según duración* |  |  |
| *Ejemplos* |  |  |

**2. Verdadero o Falso.**

Lea detenidamente el enunciado y responda con una “**V o F”** según corresponda.

1. La prueba de 100 metros planos en atletismo es un ejemplo de ejercicio anaeróbico. \_\_\_\_\_\_
2. Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por ser de una intensidad baja a media y de una corta duración. \_\_\_\_\_\_
3. Los ejercicios anaeróbicos son de alta intensidad y de corta duración. \_\_\_\_\_
4. El pulso arterial refleja las contracciones realizadas por el ventrículo izquierdo de nuestro corazón. \_\_\_\_\_
5. La fuerza muscular es *“la capacidad de un músculo o grupo muscular de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular”. \_\_\_\_\_*
6. Un ejemplo de fuerza muscular puede ser mover un balón de gas de un sitio a otro. \_\_\_\_\_
7. Un ejercicio de flexibilidad puede ser realizar una sentadilla. \_\_\_\_\_
8. La frecuencia cardíaca es una forma para poder monitorear la intensidad de un ejercicio físico. \_\_\_\_\_
9. Las zonas mas comunes para medir la frecuencia cardíaca son el pulso carotídeo y el pulso radial. \_\_\_\_\_
10. Uno de los beneficios de los ejercicios de resistencia cardiovascular es el aumentar la frecuencia cardíaca en reposo. \_\_\_\_\_
11. Los ejercicios de resistencia cardiovascular aumenta la cantidad de glóbulos rojos, lo que mejora el transporte de oxigeno a las células musculares. \_\_\_\_\_
12. La frecuencua cardiaca expresa la cantidad de latidos por unidad de tiempo que realiza el corazón para bombear la sangre al resto del cuerpo. \_\_\_\_\_

**3. Complete el recuadro**

Según los beneficios que se obtiene a través de los ejercicios de resistencia cardiovascular observados en la información enviada, escriba al menos 4.

|  |
| --- |
| **Beneficios sobre el organismo** |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4.  |

*Ante cualquier duda o consulta que exista dentro de la guía, no duden en preguntar a través de mi email personal:* *gonzalo.correa@gmail.com**.*

 *Esperando que se encuentren muy bien, se cuiden y tomen todas las precauciones posibles para su salud y el de los demás, se despiden atentamente.*

***Gonzalo Correa S.
Prof. De Educación Física.***