



## MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2020

<b>TÍTULO</b>		Ejercicio Físico y Salud
<b>ASIGNATURA /MÓDULO TP</b>		Educación Física y Salud/ 7º Año A
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>		Marcos Lucero
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE LA UNIDAD (TEXTUAL)</b>	<b>DE DE 1</b>	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio
<b>MOTIVACIÓN</b>		La siguiente actividad busca que el estudiante ejecute una diversidad de actividades en su casa junto a su familia.
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>		Se da una variedad de ejercicios el cual el estudiante los debe de realizar en su casa. Se puede realizar estos ejercicios junto a su familia.
<b>EVALUACIÓN</b>		A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante es capaz de aprender y entender a cerca de las cualidades físicas básicas. Enviar fotografías de la realización de los ejercicios.
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>		<a href="mailto:Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl">Marcos.lucero@colegio-jeanpiaget.cl</a>



<b>Nombre:</b>		
<b>Curso: Séptimo básico</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Profesor : Marcos Lucero</b>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b>  (OA3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio		<b>CONTENIDOS</b>  Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio.

## 2.- Conozcamos un poco más sobre los circuitos de entrenamientos

### El circuito de entrenamiento

El circuito es un pato de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por un grupo de personas. La gama de ejercicios en las estaciones incluyen equipo de resistencia (como pesas), al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones de codos ,sentadillas, abdominales, entre otros.

Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un lapso de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces, según sea requerido en el cuerpo o hasta que se haya completado un determinado tiempo.

## ENTRENAMIENTO POR ESTACIONES



## El circuito de entrenamiento:

El circuito es un pato de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por un grupo de personas. Las gamas de ejercicios en las estaciones incluyen equipo de resistencia (como pesas), al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones de codos, sentadillas, abdominales, entre otros.

Cada persona debe completar la actividad en esa estación antes de proceder a la próxima, en un lapso de 20 a 30 segundos. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado a lo largo de las estaciones una o dos veces, según sea requerido en el cuerpo o hasta que se haya completado un determinado tiempo.

## Historia

El circuito es una evolución de un plan de entrenamiento que fue desarrollado por R. E. Morgan y G. T. Anderson en la [Universidad de Leeds](#) en [Inglaterra](#) en 1953.<sup>1</sup>

El primer formato de circuito de Morgan y Anderson estaba hecho de 9 hasta 12 estaciones. Sin embargo, hoy este número varía de acuerdo al diseño del circuito. El programa de ejercicios debe llevarse a cabo con máquinas de ejercicio, mancuernas, ejercicios de elasticidad, de calestenia, entre otros. Los circuitos temáticos son posibles también de llevar a cabo. De 30 segundos a 3 minutos duraban entre cada una de las estaciones, permitiendo este método para mejorar el sistema respiratorio y cardiovascular, al igual que el aguante muscular durante el ejercicio físico.<sup>1</sup>

Estudios de la Universidad de Baylor y del Instituto Cooper muestran que el circuito es la forma más eficiente de aumentar el sistema cardiovascular y aguante muscular. Otros estudios muestran que el circuito ayuda a las mujeres a lograr sus metas de mantenerse en un peso ideal más rápido que el ejercicio o dieta.



1.-Responder y recordar las siguientes palabras que se utilizan en educación física. Si puedes imprimir tu guía desarróllala y luego pégala en tu cuaderno de asignatura, de lo contrario la transcribe y responde en el cuaderno tu guía.

Extensión:

Flexión:

Estaciones de trabajo

- 1.-Ejecuta 30 saltos de la cuerda, manteniendo ritmo y coordinación.
2. Apoyado en la pared, flexiona y extiende los brazos manteniendo el tronco recto, durante 15 repeticiones.
3. Recostado boca arriba, manteniendo tronco completamente apoyado en la colchoneta, realiza 30 repeticiones de círculos amplios con las piernas (bicicleta)
4. Recostado boca arriba con las manos en la nuca las rodillas flexionadas, eleva los hombros desde el suelo, 30 repeticiones
5. Sentado en el suelo con las piernas rectas y los brazos apoyados en una banca, flexiona y extiende los brazos sin tocar el suelo con el cuerpo, 30 repeticiones.

Luego realizar desplazamientos aumentando progresivamente la velocidad e intensidad de su desplazamiento: al inicio ira caminando, luego trotando y al final corriendo. Este desplazamiento lo logra mantener entre 13 minutos y 15 minutos, al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente.

Estos ejercicios pueden aumentar en tiempo y repetición dependiendo de la capacidad de cada estudiante.



Lista de Cotejo Educación Física

Tema: Cualidades o Capacidades Físicas.

Curso: 7° Básico

Tarea: Ejecución de ejercicios.

Ítem	Puntaje ideal	Puntaje logrado
Cumple con el tiempo de cada ejercicio	4	
Se observa la realización de los ejercicios	4	
Cumple con las definiciones	4	
Puntaje Total	16	
Puntaje Alumno		

Puntaje 60 %	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Nota	7.0	6.5	6.1	5.6	5.1	4.7	4.2	3.8	3.5