



Escuela Movilizadores Portuarios

Unidad 2

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 8° Básico B

Fecha: 02-11-2021

Nombre:
Viernes 16 Abril 2010

Profesor: /ISAAC FUENTES

GUÍA DE APRENDIZAJE.

Viernes 16 Abril 2010.

CORREO: IFUENTESG@EDUCASANANTONIO.CL

1

Objetivo de Aprendizaje.

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.

¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA FUERZA MUSCULAR EN LA ACTIVIDAD FISICA?

Al mantener unos músculos fuertes conseguimos una mejor ejecución de movimiento debido a una buena postura. Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez nuestras articulaciones. Además, logramos prevenir lesiones, ya que músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse, pudiendo resistir trabajos con mayor intensidad.

Por eso, si hacemos otro tipo de ejercicios como por ejemplo la natación, el entrenamiento de la fuerza nos ayudará a prevenir lesiones propias del ejercicio habitual.

¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA AEROBICA EN LA ACTIVIDAD FISICA?

El ejercicio aeróbico reduce el riesgo de muchas afecciones, incluidas obesidad, cardiopatía, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer. Los ejercicios aeróbicos de soporte de peso, como caminar, ayudan a disminuir el riesgo de osteoporosis. Una buena resistencia nos va a permitir aguantar más y por lo tanto poder desarrollar más fuerza a la hora de llevar a cabo cualquier actividad. Es importante por lo tanto no pasar por alto la relación que existe entre resistencia y rendimiento, y es que la potencia y la fuerza van dadas de la mano.

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.



Actividades de investigación

1. ¿Qué se entiende por fuerza explosiva?
2. ¿Cuál es la definición de fuerza resistencia en el ámbito deportivo?
3. ¿Qué significa el termino fuerza intrínseca?
4. ¿Cuál es la fuerza que se ejerce sobre todos los seres del planeta?
5. ¿Qué se puede hacer para mejorar la fuerza muscular?
6. Menciones 3 tipos de entrenamientos de fuerza

La guía debe ser devuelta con el desarrollo de las actividades escrito a mano por el reverso de esta