

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Octavo Grado | Tercer Ciclo



Semana: 1 **Fecha:** 5 al 9/abril

Nombre del estudiante:

Competencia: Realiza actividades físicas, deportivas y recreativas que favorezcan su desarrollo corporal, cognitivo y afectivo.

Capacidades: - Analiza las características de una sesión de actividad física o entrenamiento.

Tema: Sesión de actividad física: Duración, intensidad, tipos de ejercicios.

Indicadores:

1- Reflexiona sobre la importancia de la actividad física.
2- Indica la duración de la sesión de actividad física según la OMS.
3- Describe la Intensidad de la actividad física recomendada por la OMS.
4- Identifica los tipos de ejercicios recomendados para la sesión.

Focalizaci



Observo la imagen y respondo:

¿De qué trata?

_____

_____

Sabías que:

En 2002 la OMS declaró el día 6 de abril como el “Día Mundial de la Actividad Física” y pidió a los distintos países miembros que celebraran todos los años un día, con el fin de promover la actividad física como elemento esencial de salud y bienestar.



Reflexiono

¿Qué pasa cuando una persona no mueve su cuerpo?

_____
_____

¿Cuál es la importancia de realizar actividad física?

_____
_____

Exploració



Realizo una lectura del material propuesto para adentrarme al tema.

Duración de la Actividad física

La OMS (Organización Mundial de la salud) recomienda que la duración de una sesión de actividad física para los niños y jóvenes de 5 a 17 años de edad debe ser como mínimo de 60 minutos diarios, de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. Son recomendadas las actividades físicas que consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el ámbito familiar, la escuela o en las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (Enfermedades No Transmisibles).

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado (de la condición física en la que se encuentra cada individuo). Los ejemplos siguientes son orientativos y variarán d



Actividad física moderada Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.	**Actividad física intensa** Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.
Ejemplo: -caminar a paso rápido; -bailar; -jardinería; -tareas domésticas; -caza y recolección tradicionales; -participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; -trabajos de construcción general (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.); -desplazamiento de cargas moderadas.	Ejemplo: -Ascender a paso rápido o trepar por una pendiente. -Desplazamientos rápidos en bicicleta. -Aerobics. -Natación rápida. -Deportes y juegos competitivos (fútbol, voleibol, baloncesto). -Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas. -Desplazamiento de cargas pesadas.

Tipos de ejercicios

Algunos de los ejercicios recomendados para la sesión son:

- Carrera continua suave alrededor del gimnasio.
- Movilidad articular, estiramientos.
- Skipping adelante y atrás.
- Diferentes tipos de desplazamientos.
- Desplazamientos y coordinación.
- Ejercicios de desarrollo muscular.
- Ejercicios de fuerza y velocidad.
- Juegos diversos.
- Estiramientos implicados en el calentamiento.
- Carrera de relevos.

Aplicació



1- Contesto:

¿Qué dice la OMS en cuanto a la duración de una sesión de actividad física?

2- Explico brevemente:

-La intensidad de una sesión de actividad física.

3- Cito:

Actividad física moderada

-
-
-
-
-

Actividad física intensa

-
-
-
-
-



Cierre

¿Qué aprendí hoy?

¿Me pareció importante aprender sobre el tema?



¿Qué dificultades tuve con la clase de hoy?

-Comento con mi familia lo aprendido sobre el tema de hoy.

Bibliografía

MEC. (2014). *Programa de Estudio Área Educación Física 8º grado.* Paraguay: Serie Curricular Panambi. Disponible en https://www.mec.edu.py/index.php/es/todas-las-categorias/send/14-octavo-grado/31-pe-8vo-grado-educacion-fisca

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.* Consultado el 2021 de 04 de 05, de https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

Ruiz Diaz de Benitez, O. N., Ruiz Diaz de Saldivar, L., & Saldivar Ruiz Diaz, M. Á. (2021). *Cuadernillo de Información y Ejercicios Prácticos. Educación Física. Educación Escolar Básica 8º Grado* (Serie Poty ed.). Paraguay: Consulba Editorial.

Equipo Técnico de Educación

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaboradores: Mag. Gustavo Fleitas, Mtr. Néstor Figueredo
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Prof. Abg. Cristhian Galeano
Revisión de Pertinencia: Lic. Claudia Servín
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco

