

EDUCACION FISICA

(3° Medio)

AE02 -Utilizan con relativa autonomía algunos instrumentos y pruebas diseñadas para evaluar la aptitud física.

AE04 -Ejecutan ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados normales para sujetos de su edad no deportistas.

(4° Medio)

AE 1: Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico.

AE2: Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.

AE3: Identifican por medio de la evaluación si el desarrollo de sus capacidades físicas es suficientes para satisfacer las demandas que plantean sus actividades individuales cotidianas.

Cursos	Acondicionamiento Físico
3° - 4° Medios	<p>Los estudiantes realizan la siguiente actividad:</p> <p style="text-align: center;"><u>Calentamiento 15 Min.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - El estudiantes ejecutan movilidad articular y calentamiento en base a trote. <ol style="list-style-type: none"> 1- Cuello flexión y extensión 2- Columna rotación, flexión y extensión 3- Hombro circunducción 4- Codos flexión y extensión 5- Muñecas circunducción 6- Cadera flexión, extensión abducción y aducción 7- Rodilla flexión y extensión 8- Tobillo. Circunducción - El estudiante realiza trote suave de 7 min <p style="text-align: center;"><u>Desarrollo de la Actividad.</u></p> <p>Circuito de Cualidades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes realizan la mayor cantidad de abdominales en 1min. - Los estudiantes realizan flexo-extensiones de codos en 1 min. - Los estudiantes realizan la mayor cantidad de sentadillas en 1min.

	<ul style="list-style-type: none"> - Los Estudiantes realizan trabajo de velocidad - Los estudiantes aprenden a sacar el IMC. <p style="text-align: center;"><u>Final 15 minutos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •El alumno realiza estiramientos musculares de: <ol style="list-style-type: none"> 1- cuádriceps 2- gemelos 3- aductores 4- bíceps braquial 5- abdominales 6- pectorales
--	--

CONTROL DEL PESO PARA UNA VIDA SALUDABLE

Las tablas y las formulas de peso lo pueden ayudar a encontrar un peso saludable. La mayoría dan un rango de peso promedio de acuerdo a la altura. Hay que considerar otros factores como su contextura, su salud general y, quizás lo mas importante, el peso en que usted se sienta mejor.

Utilice una tabla de peso: Una tabla de peso, como la que se muestra aquí, puede darle una idea del rango de peso promedio de acuerdo a su altura.

MUJERES		HOMBRES	
ALTURA (mts)	PESO (kgs)	ALTURA (mts)	PESO (kgs)
1.47	49 – 50	1.60	60 – 65
1.50	50 – 56	1.63	61 – 66
1.52	51 – 57	1.65	62 – 67
1.55	52 – 59	1.68	63 – 68
1.57	54 – 60	1.70	64 – 70
1.60	55 – 61	1.73	66 – 71
1.63	56 – 63	1.75	67 – 73
1.65	58 – 64	1.78	68 – 74
1.68	59 – 65	1.80	70 – 75
1.70	60 – 67	1.83	71 – 77
1.73	62 – 68	1.85	73 – 79
1.75	63 – 69	1.88	74 – 81
1.78	64 - 71	1.90	76 – 83

Las alturas descritas son para personas de contextura media, entre 20 y 59 años.

Utilice una formula de peso: Una buena forma para aprender si usted tiene un peso saludable es ver su índice de masa corporal (IMC).

Actividad:

I.- Calcule su altura y peso como en la en la formula que esta en el ejemplo. El número que tiene como resultado, corresponde a su IMC. Lugo observe los rangos bajo la formula para ver si su IMC esta en un rango saludable. Utilice la siguiente formula:

- **Multiplique su estatura (en metros) por si misma.**
- **Divida su peso (en kilos) por el resultado anterior.**

Ejemplo

Si su altura es 1.70 y pesa 68 kilos:

$1.70 \text{ (altura)} \times 1.70 = 2.89$

$68 \text{ (peso)} : 2.89 = 23.5$ (Este es su IMC)

Resultados: IMC bajo 20: Bajo peso
IMC 20 a 25: Peso saludable
IMC 26 a 30: Sobrepeso
IMC sobre 30: Obeso

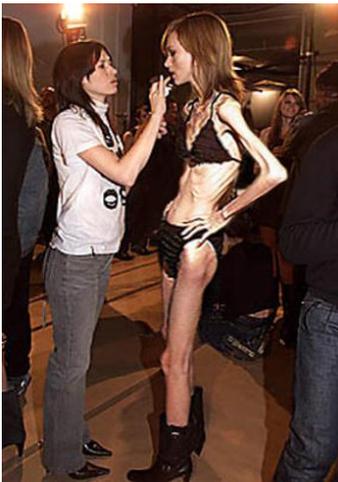
Mientras mas alto sea su índice de masa corporal, más grande es el riesgo de tener problemas de salud.

Si su IMC es mayor a 27, usted tiene un alto riesgo de alguna enfermedad al corazón, accidente vascular encefálico, presión alta y algún tipo de cáncer. Al perder peso su IMC bajara.

Calcule el IMC de las siguientes personas y clasifíquelo en el rango en que se encuentra.

- Pedro 1.78mts y 68 Kg.
- Ellen 1.67 mts y 69 Kg.
- Carlos 1.88 mts y 80 Kg.
- José 1.76 mts y 88 Kg.
- Maria 1.56 mts y 35 Kg.
- Valeria 1.75 mts y 66 Kg.
- Marcelo 1.59 mts y 75 Kg.
- Manuel 1.80 mts y 110 Kg.
- Daniel 1.76 mts y 89 Kg.

II.- Observe las siguientes imágenes y describa en que estado se encuentra la persona a simple vista. Elija dos imágenes y da tu opinión sobre ellas, si tienes algún conocido, algún amigo o sabes de alguien que sufra de esto.



Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque

Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna

Nota : todo ejercicio realizado en esta planificación debe ser registrado en esta ficha de avance, aparecen las fases del trabajo (calentamiento, desarrollo o final) y números del 1 al 8 en cada ejercicio de dicha fase, al registrar se deberá registrar la zona corporal que trabajo y la repetición que el alumno logro.