



Guía Educación Física y Salud 1° Básico.

Condición Física.

Nombre: _____

curso: _____

Fecha: _____

OA 06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Según la OMS la Actividad Física se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

¿Qué es la intensidad en 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. La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad.

- **Actividad física moderada:** Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. **Ejemplos:** 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 generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc).
- **Actividad física intensa:** Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. **Ejemplos:** Footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera; desplazamientos rápidos en bicicleta; aeróbic; natación rápida; deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto); trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas.

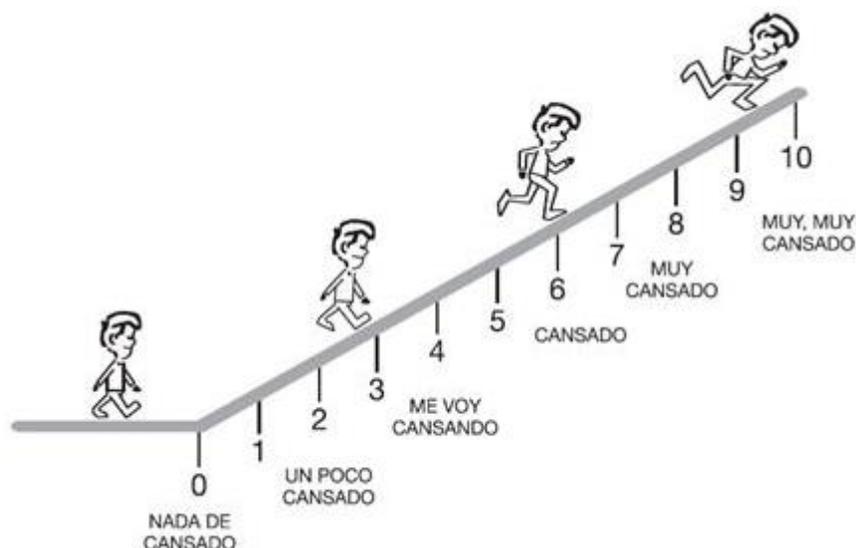
¿Qué es una escala de Borg?

La escala de Borg de esfuerzo percibido fue diseñada y altamente recomendada para definir cuándo terminar un ejercicio.

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica.

El concepto del esfuerzo percibido es una valoración subjetiva que indica la opinión de la persona respecto a la intensidad del trabajo realizado. La persona que hace el ejercicio debe asignar un número del 1 al 10, para representar la sensación subjetiva de la cantidad de trabajo realizado.

¡AQUÍ TE DEJO UN EJEMPLO DE ESCALA DE BORG, LA UTILIZAREMOS PARA EL DESARROLLO DE ESTA GUÍA!



ACTIVIDAD.

Los siguientes desafíos los deberás realizar junto a algún adulto o persona que te pueda ayudar. Recuerda que ocuparemos la escala de Borg que vimos anteriormente.

Desafío 1: delimita 3 metros de largo en algún lugar de tu casa, puedes marcar la distancia con un envase que ya no ocupes, el desafío dura 1 minuto, por lo cual necesitas que alguien te ayude a tomar el tiempo; cuando ya estés listo te deberás trasladar lo más rápido posible de un extremo a otro en posición de cuadrupedia (recuerda que el ejercicio debe ser ida y vuelta) para realizar este ejercicio te debes apoyar en tus cuatro extremidades como te muestra la siguiente imagen. Al terminar el tiempo anota cuantas vueltas lograste hacer y registra que tan intensa fue la actividad, utiliza la escala de Borg.



¿Cuántas vueltas lograste hacer?

En la escala de Borg ¿Qué tan cansado te sentiste?

Desafío 2: ocuparemos los mismos 3 metros que ya delimitamos anteriormente, pero en esta ocasión te debes trasladar de un extremo a otro saltando a pie juntos, cuando llegues al final te debes devolver corriendo (lo más rápido posible) al primer cono, este ejercicio también será de 1 minuto. Recuerda anotar cuantas vueltas (solo el trayecto de los saltos) lograste realizar y registra como te sentiste según la escala de borg.



¿Cuántas vueltas lograste hacer?

En la escala de Borg ¿Qué tan cansado te sentiste?

Desafío 3: en esta ocasión deberás marcar un circuito de zig-zag, lo puedes hacer con ropa, envases, o lo que tengas a mano que asemeje los conos, deben ser al menos 6 marcas. Tienes 1 minuto nuevamente para este desafío. Debes salir corriendo a toda velocidad realizar el recorrido en zig-zag lo más rápido posible, cuando llegues al final te debes devolver por el lado de los “conos” de manera recta, en un minuto debes tratar de realizar la mayor cantidad de vueltas posible y luego registrar tu resultado.



¿Cuántas vueltas lograste hacer?

En la escala de Borg ¿Qué tan cansado te sentiste?

AHORA RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1.- En la escala de 1 a 10 ¿qué tan cansado te sientes? _____

2.- ¿Cuál desafío se te hizo más fácil? _____

3.- ¿Cuál desafío se te hizo más difícil? _____