



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



**Curso: 8° básico**

**Profesores: Carla González C. – Cristian Herrera T.**

**Fecha: lunes 03 de Agosto del 2020**

# RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar  
Normas de  
la Clase.

Conocer y  
socializar  
Objetivo de  
la clase.

Conocer y  
socializar  
concepto  
semanal

Conocer y  
socializar  
actividades  
a realizar

Desarrollar  
clase en el  
hogar.

# **LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA**

- **Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.**
- **Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.**
- **Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.**
- **Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias después de la clase.**

# OBJETIVO DE LA CLASE

- › **Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la resistencia, flexibilidad y sus tipos; y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.**

# CUALIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA

**“Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo.”**



# TIPOS DE RESISTENCIA

› **RESISTENCIA AERÓBICA**

› **RESISTENCIA ANAERÓBICA**

**Aeróbica**



Ejercicio de media o  
baja intensidad y  
larga duración.



Energía a través del  
oxígeno.

**Anaeróbica**



Ejercicio de alta  
intensidad y corta  
duración.



Energía a través de  
ATP, Pcr, Glucosa.

# AERÓBICA



# ANAERÓBICA



# **CUALIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD**

**“Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, si no que lo posibilita.”**



# **QUALIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD**

**Hasta los 10 años de edad, el nivel de flexibilidad en una persona es muy alto, luego al entrar en la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limitan la evolución de esta.**

**La flexibilidad trabajada correctamente disminuye el riesgo de lesiones, alivia dolores musculares y aumenta la amplitud del recorrido muscular.**

# **CUALIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD**

Este concepto debe diferenciarse de otros dos términos usados erróneamente como sinónimos: movilidad articular y elasticidad muscular.

Movilidad Articular: capacidad de desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible.

Elasticidad Muscular: capacidad de un músculo para estirarse sin sufrir daños y luego contraerse hasta su forma y posición original.

# TIPOS DE FLEXIBILIDAD

- › **Flexibilidad Activa:** es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.

# TIPOS DE FLEXIBILIDAD

- › **Flexibilidad Pasiva:** es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal etc.

# TIPOS DE FLEXIBILIDAD

- › **Flexibilidad Dinámica:** es aquella en la que se busca utilizar la velocidad adquirida por el cuerpo o por un miembro en un esfuerzo para forzarlo más allá de su rango normal de movimiento. Esto se realiza provocando rebotes en los límites del movimiento articular, generando movimientos balísticos.

# Flexibilidad Activa



# Flexibilidad Pasiva



# Flexibilidad Dinámica



# ¡A MOVERSE!

## Ejercicio en casa

### Materiales:

- › Un lugar sin obstáculos, que permita ejecutar los ejercicios sin dificultades.

# Rutina de Ejercicios

› **Jumping Jacks**

› **Skipping**

› **Sentadilla con salto**



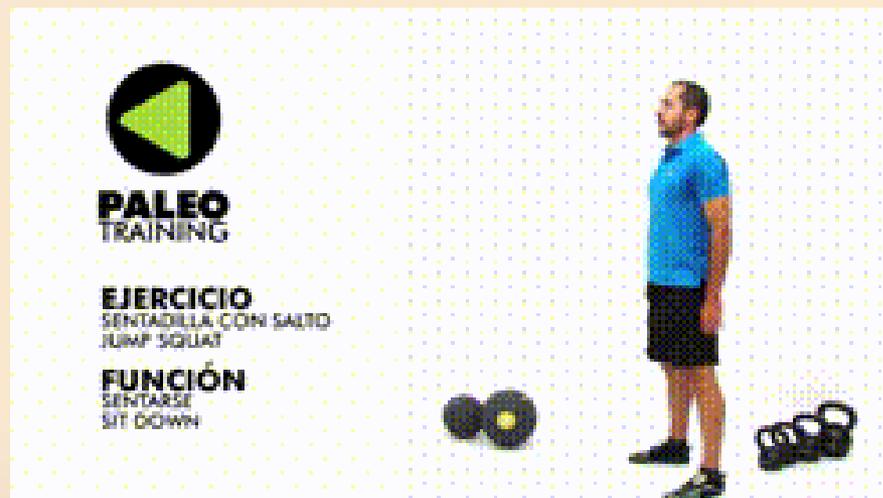
Realizar cada ejercicio durante 30 segundos, repitiendo cada uno 3 veces.



**Jumping Jacks**



**Skipping**



**Sentadilla con salto**

**¡BUEN TRABAJO!**

