Guía n°4
Educación Física y Salud

PRIMER SEMESTRE
Guía N°4/UNIDAD 0
3 medio
Prof.: Brian Mejías Zamora
Correo: bmejiasi@soceduc.cl

Importante: es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje, es un apoyo y complemento a las clases.

Objetivo: Conocer el instrumento de evaluación que se aplicará a cada estudiante durante la asignatura de Educación Física y Salud, que se realizará desde la semana del 26 de abril

RÚBRICA

INDICADORES	8 ptos.	6 ptos.	4 ptos.	2 pts	0 ptos.
Responde formulario google.	Responde con acierto sobre el 90% de las preguntas.	Responde con acierto sobre el 80% de las preguntas.	Responde con acierto sobre el 50% de las preguntas.	Responde con acierto sobre el 30% de las preguntas.	Tiene todas las respuestas erroneas
Desarrolla una secuencia de resistencia abdominal	Resiste la secuencia de ejercicios de forma óptima.	Demuestra control en la secuencia pero manifiesta leves errores	Demuestra control en la secuencia pero manifiesta leves errores y no alcanza terminar en el tiempo establecido.	Los ejercicios son efectuados de forma incorrecta y no los culmina	No realiza el ejercicio solicitado.
Desarrolla una secuencia de resistencia de extremidad inferior	Resiste la secuencia de ejercicios de forma óptima.	Demuestra control en la secuencia pero manifiesta leves errores	Demuestra control en la secuencia pero manifiesta leves errores y no alcanza terminar en el tiempo establecido.	Los ejercicios son efectuados de forma incorrecta y no los culmina	No realiza el ejercicio solicitado.
Realiza una secuencia de resistencia aeróbica	Demuestra una adecuada coordinación y utiliza correctamente sus materiales.	Demuestra control en la secuencia pero manifiesta leves errores	Demuestra control en la secuencia pero manifiesta leves errores y no alcanza terminar en el tiempo establecido.	Los ejercicios son efectuados de forma incorrecta y no los culmina	No realiza el ejercicio solicitado.
Participación en clases	Participo sobre el 90% de todas las clases	Participo sobre el 70% de todas las clases	Participo sobre el 50% de todas las clases.	Participo sobre el 30% de todas las clases	Participo bajo el 30% de todas las clases

Puntaje total: 40 puntos

Conceptos básicos

Ejercicio físico; es aquella actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo la mejora o mantenimiento de la forma física.

Condición física; Expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

Deporte; Todas las actividades físicas que contribuyen a la buena forma física, al bienestar mental y a la interacción social. Incluyen el juego, el esparcimiento, el deporte organizado, improvisado o competitivo, y los deportes y juegos tradicionales

Actividad física; Cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

Metabolismo Basal; es la cantidad de energía necesaria para mantener los procesos vitales estando en reposo, después de 12 horas de ayuno y a una temperatura neutra.

Actividades sedentarias; Actividades que no incrementan significativamente el gasto de energía con respecto a la condición de reposo, lo que implica un gasto energético menor a 1,5 MET. (MET Unidad metabólica)

Resistencia muscular; es la capacidad de los músculos para empujar, levantar o tirar de un peso determinado durante un periodo de tiempo.

Flexibilidad; es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.

Fuerza; es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Velocidad; es la capacidad **física** que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Resistencia aeróbica; su capacidad para realizar continuamente una actividad o un trabajo durante el mayor tiempo posible.

Resistencia anaeróbica: la resistencia que no involucra el consumo de oxígeno y tampoco la respiración, sino esfuerzos físicos de gran intensidad en cortos períodos de tiempo.

Acción motriz: Manifestación por medio de comportamientos motores observables relacionados con un contexto objetivo, que se desarrollan sobre datos subjetivos: emoción, relación, anticipación y decisión. (Parlebas, 2008)

Alimentación saludable: Aquella que aporta todos los nutrientes y energía que cada persona necesita. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Consumo máximo de oxígeno (VO2 máx.): Es un indicador de potencia aeróbica, cuyo valor numérico se relaciona con un nivel físico de la eficiencia de uso de la energía aeróbica.

Consumo de oxígeno absoluto: Es un parámetro fisiológico que indica la capacidad física de cada individuo, y expresa la cantidad de oxígeno que consume o utiliza el organismo, en litros/min.

Deporte de alto rendimiento (o deporte de élite): Deporte de competición estructurado que requiere formación y recursos específicos para alcanzar niveles internacionales de rendimiento.

Estilo de vida: Conjunto de conductas habituales que configuran el modo de vivir, el cual influye en la salud de las personas. Estrategia: Plan para lograr el objetivo propuesto en el juego; conlleva una planificación previa con una perspectiva global.