



Guía n°8 Educación Física y Salud

PRIMER SEMESTRE
Guía N°4/UNIDAD 1
3 medio
Prof.: Brian Mejías Zamora
Correo: bmejiasi@soceduc.cl

Objetivo: Conocen 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 28 de junio

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 erróneas
Planifica su rutina de entrenamiento (Tabata)	Planifica su entrenamiento, conociendo las características, nombre y ejecución del ejercicio realizado	Planifica su entrenamiento, pero no reconoce una característica, nombre o ejecución del ejercicio realizado.	Ejecuta los ejercicios, pero se evidencia desorden en la ejecución.	Los ejercicios son efectuados de forma incorrecta se evidencia improvisación en la rutina.	No realiza el ejercicio solicitado.
Ejecución de los ejercicios	Ejecuta cada ejercicio de excelente forma.	Ejecuta los ejercicios pero manifiestan ciertos errores en su ejecución.	Se evidencia enormes errores en la ejecución de los ejercicios		No realiza el ejercicio solicitado.
Resistencia muscular y/o aeróbica de los ejercicios ejecutados	Logra culminar cada ejercicio de manera exitosa.	Algunos ejercicios no los logra culminar.	Se evidencia que le cuesta mantener el ritmo y duración de los ejercicios ejecutados.		No realiza el ejercicio solicitado.

Puntaje total: 32 puntos

Conceptos para la evaluación

Índice de masa corporal.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es el parámetro más conocido. Se trata de un cálculo sencillo y rápido sobre nuestra composición corporal, que evalúa si nuestro peso es concordante con nuestra estatura y adecuado para ella. Por ende, los únicos datos requeridos para evaluar el IMC son nuestro peso corporal, en kilogramos, y nuestra estatura o talla en metros al cuadrado.

Valores propuestos

Según valores propuestos por la CDC/NCHS (National Center for Health Statistics) y atendiendo al dato resultante de la ecuación, valoraremos nuestra composición corporal del siguiente modo:

- ❖ IMC < p10: Bajo peso
- ❖ IMC entre p10 y < p85: Normal
- ❖ IMC entre p85 y < p95: Riesgo de obesidad
- ❖ IMC > p95: Obesidad

Índice de Masa Corporal en mujeres según edad

EDAD	PERCENTILES DAMAS							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	16.4	17.4	18.7	20.5	22.9	24.7	26.1	28.9
16.5	16.6	17.6	18.9	20.7	23.1	24.9	26.4	29.3
17.0	16.8	17.8	19.1	20.9	23.4	25.2	26.7	29.6
17.5	17.0	18.0	19.3	21.1	23.6	25.4	27.0	29.9
18.0	17.2	18.2	19.4	21.2	23.8	25.6	27.2	30.0

Índice de Masa Corporal en varones según edad:

EDAD	PERCENTILES VARONES							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	17.1	17.7	18.9	20.5	22.7	24.2	25.4	27.5
16.5	17.4	18.0	19.2	20.8	23.1	24.5	25.8	27.9
17.0	17.7	18.3	19.5	21.2	23.4	24.9	26.2	28.2
17.5	17.9	18.6	19.8	21.5	23.8	25.3	26.4	28.6
18.0	18.2	18.9	20.2	21.8	24.1	25.6	26.8	29.0

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.

Tren superior: Bíceps, tríceps, pectoral y dorsal.

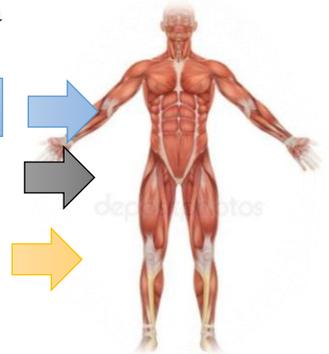
Core: Abdomen, Multifído, transverso del abdomen y diafragma.

Tren inferior: Isquiotibiales, cuádriceps, gastrocnemio y glúteos.

TREN SUPERIOR

CORE

TREN INFERIOR



Nutrición: es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Sedentarismo: Hace referencia a una actitud del sujeto de llevar un vida ausente de actividad física y/o ejercicio. En ocasiones se puede deber a factores como problemas de salud, edad avanzada, oficios intelectuales, trabajos de oficina, cansancio u otros. Por otra parte, la tecnología ha contribuido en gran medida a que las personas realicen menos deportes y actividades físicas en general.

Obesidad: De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud.

Consecuencias de la obesidad: Enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante) y algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon)

Beneficios de la actividad física:

- Reduce la depresión e incrementa la confianza de la imagen corporal.
- Previene Problemas respiratorios
- Reduce el riesgo cardiaco y disminuye la presión arterial.
- Mejora la calcificación de los huesos.
- Mejora capacidades físicas.
- Produce y libera hormonas de bienestar
- Aumenta masa muscular y también reduce el sobrepeso y digestión.
- Promueve la inmunidad
- Reduce las enfermedades crónicas.

Los niños y jóvenes de 8 a 17 años deben invertir como mínimo 30 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 30 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud, debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Frecuencia Cardiaca: Se puede tomar en la arteria radial o carótida y nos puede indicar nuestra condición física.



Frecuencia cardiaca	Intensidad del ejercicio	Tipo de capacidad
Entre 60 y 80 p.p.m	Reposo	Aeróbica
Entre 90 y 120 p.p.m	Muy baja	Aeróbica
Entre 130 y 150 p.p.m	Baja	Aeróbica
Entre 160 y 170 p.p.m	Mediana	Aeróbica
Entre 180 y 190 p.p.m	Alta	Anaeróbica
Entre 200 y 220 p.p.m	Muy alta	Anaeróbica