



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono- 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## Guía n°1 marzo – Sistema Mixto

<b>Asignatura/Módulo</b>	<b>Educación Física y Salud.</b>
<b>Docente</b>	<b>Felipe Yáñez S.</b>
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Curso</b>	<b>2° medio __</b>
<b>Fecha de entrega</b>	<b>30 de marzo 2021</b>

<b>OA 3</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.
-------------	--

## ¡RECORDEMOS ALGUNOS CONTENIDOS!

### Resistencia Cardiovascular:

Podemos definir la resistencia cardiovascular como la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente durante el máximo tiempo posible. Esta capacidad no solo se refiere a los trabajos tipo aeróbicos, es decir, aquellos de intensidad corta o media y de duración larga como puede ser andar o correr.

Los ejercicios cardiovasculares son un tipo de actividad física muy saludable y completa, pues trabajamos todo el cuerpo y con ello hacemos que intervenga no solo nuestro sistema cardiovascular, sino también el respiratorio, muscular, e indirectamente pero también muy importante, el digestivo, pues sin el aporte de alimentos que nos den energía no podríamos llevarlo a cabo correctamente.

### Fuerza Muscular:

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

Al mantener unos músculos fuertes conseguimos una mejor ejecución de movimiento debido a una buena postura. Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea,

disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez nuestras articulaciones.

Además, logramos prevenir lesiones, ya que músculos, tendones y ligamentos tienen menos riesgo de dañarse, pudiendo resistir trabajos con mayor intensidad.

### **Flexibilidad:**

La flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible.

El método estático pasivo (Elongación) es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato

## **Anatomía Básica.**

### **Sistema Muscular:**

El sistema muscular es un conjunto de músculos que pueden ser controlados de forma voluntaria por un organismo vivo. Su función principal es conseguir movilidad, acción que tiene lugar cuando estímulos eléctricos procedentes del sistema nervioso provocan la contracción de las fibras musculares. El conjunto de la musculatura esquelética corresponde aproximadamente al 40% del peso de un hombre adulto. La suma del sistema muscular más el sistema óseo formado por los huesos da lugar al aparato locomotor.

### **Sistema Esquelético:**

¿Cuán importante es tu esqueleto? ¿Puedes imaginar cómo sería tu cuerpo sin el esqueleto? Serías una masa suave y tambaleante de músculos y órganos internos, y no serías capaz de moverte.

El esqueleto humano adulto se compone de 206 huesos que le dan forma a tu cuerpo, pero también cumple otras funciones importantes como por ejemplo; Soporte, Protección y Movimiento.

## **ACTIVIDAD**

**ITEM I:** Luego de leer la información anterior, responda las siguientes preguntas.

1- ¿Qué entiendes por resistencia cardiovascular?

---

---

---

2- ¿Qué beneficios nos puede traer entrenar la fuerza muscular?

---

---

---

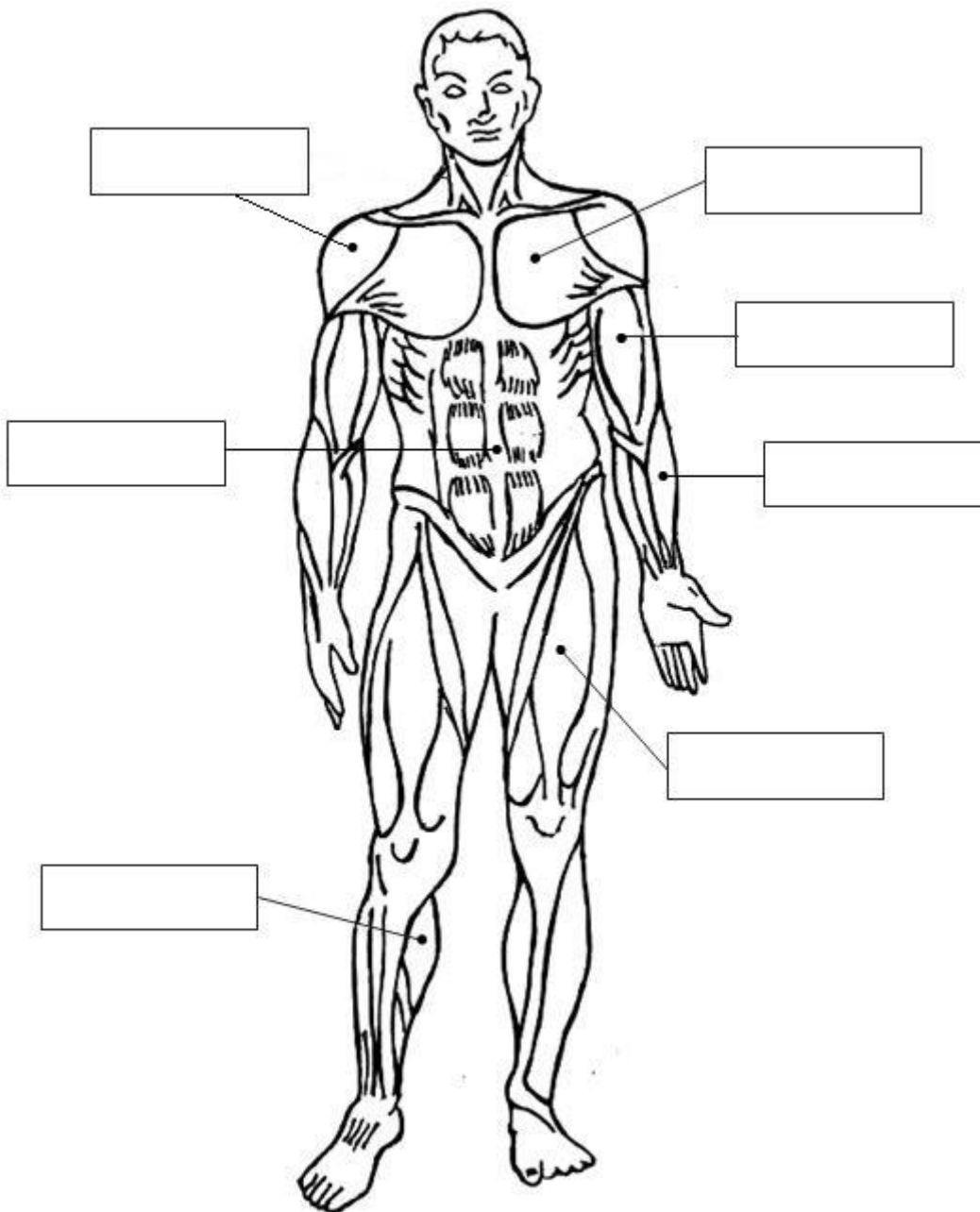
3- ¿Cuál es la forma más utilizada para trabajar la Flexibilidad?

---

---

---

**ITEM II:** Escriba en cada recuadro el nombre del MÚSCULO señalado.



ITEM III: Escriba en cada recuadro el nombre del HUESO señalado.

