



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
FUNDACIÓN QUITALMAHUE
Eyzaguirre 2879 Fono- 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Guía n°1 marzo – sistema mixto

Asignatura/Módulo	Educación Física y Salud.
Docente	Felipe Yáñez S.
Nombre estudiante	
Curso	3° medio __
Fecha de entrega	30 de marzo 2021

OA 3	Diseñar, evaluar 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.
-------------	---

¿Qué es la Estrategia?

La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.

Características de la estrategia deportiva

Se determina a partir de los factores que condicionan el cumplimiento de los objetivos. Para conocer dichos factores debemos realizarnos las siguientes interrogantes, referente a los competidores fundamentalmente:

- ¿Con qué constamos?
- ¿A qué nos enfrentamos?
- ¿Bajo qué condiciones externas se realizará el enfrentamiento?

Ejemplos

- La elaboración de proyectos, planes y programas de entrenamiento.
- La selección de los jugadores que saldrán a jugar el próximo partido.
- Las orientaciones que ofrecen los entrenadores durante los tiempos solicitados o parciales reglamentados.

¿Qué es la Táctica?

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en el juego o competencia de oposición.

Características de la táctica deportiva

1. Se determina a partir del accionar del oponente.
2. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
3. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.

Ejemplos

- Pasar el balón a un compañero que no está marcado por contrarios durante un partido.
- Hacer un pase adelantado a un compañero de equipo solo, que se escapa en ofensiva rápida, para que reciba y anote el punto o gol.
- Aprovechar espacios que deja el equipo oponente.



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

ACTIVIDAD

ITEM I: Luego de leer el texto, responda las siguientes preguntas.

1- ¿Describa una situación que ejemplifique una ESTRATEGIA DEPORTIVA en cualquier deporte?

2- ¿Describa una situación que ejemplifique una ESTRATEGIA DEPORTIVA en cualquier deporte?

ITEM II: Dibuje y explique en los cuadros 2 ejemplos de “Resistencia Cardiovascular”, “Fuerza Muscular” y “Flexibilidad”

RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

Dibujo 1	Dibujo 2
Descripción 1	Descripción 2

FUERZA MUSCULAR

Dibujo 1	Dibujo 2
Descripción 1	Descripción 2

FLEXIBILIDAD

Dibujo 1	Dibujo 2
Descripción 1	Descripción 2