



GUIA N° 1 EDUCACION FISICA Y SALUD

NOMBRE		CURSO	FECHA
			30 Marzo 2020
OBJETIVOS Practicar actividad física de forma segura y responsable. Conocer los principios específicos de las actividades deportivas.	CONTENIDOS Estrategias para mejorar su resistencia cardiovascular: Trote	HABILIDADES Evaluar e implementar estrategias y principios específicos de las actividades deportivas.	
INSTRUCCIONES GENERALES <ul style="list-style-type: none">• Lee con atención y luego responde completamente esta guía en su cuaderno.			

TÉCNICA DE TROTE

¿Seguro que sabes correr?

Todos decimos saber correr, pero ¿corremos bien? Una buena zancada, acompañada con un buen movimiento y una brazada armónica puede hacernos ahorrar muchas y necesarias energías.

Cabeza: La forma de llevar la cabeza es una de las claves que determinará tu eficiencia como corredor. Deja que la mirada te guíe, mira al frente de forma natural, no te mires los pies, esto enderezará tu cuello y espalda. No permitas que tu barbilla sobresalga hacia adelante.

Hombros: Juegan un importante papel para mantener el torso relajado, crucial para mantener una postura eficiente. Debes llevar los hombros bajos y relajados, evitando las tensiones de llevarlos altos. Según te cansas pueden elevarse hacia tus orejas, si esto te ocurre agítalos para soltar la tensión. Evita que los hombros vayan de lado a lado con cada zancada, deben permanecer horizontales.

Brazos: Se corre con las piernas, sí, pero los brazos acompañan y equilibran la zancada de forma crucial además de ayudar en la propulsión. Mantén las manos semicerradas, con los dedos casi tocando las palmas. Los brazos deben ir de adelante a atrás, no a través de tu pecho hacia los lados, y con los codos flexionados a 90°. Si notas que las manos se te van cerrando o los antebrazos se tensan lleva las palmas hacia abajo y agita las manos unos segundos.

Torso: Si llevas bien colocados la cabeza y los brazos es difícil que tu torso se descoloque. Has de llevarlo erguido para mejorar la eficiencia de la respiración al máximo.

Caderas: Son tu centro de gravedad. Tienes que evitar que tu pelvis vaya girada hacia delante o hacia atrás porque descolocará la postura del torso. Imagínate que tu pelvis es un tazón lleno de bolas y piensa que tienes que mantener las bolas en su sitio evitando que la cadera oscile de más.

Piernas: No has de exagerar la elevación de las rodillas salvo. Elevarlas mucho es desperdiciar energía. Tienes que levantarlas lo justo para que no rocen los pies y mantener una zancada corta y



rápida. Tu pie nunca tiene que apoyar por delante de la vertical que forma la rodilla, si así fuera estarías haciendo una zancada demasiado larga.

Pies: Tienes que empujar el suelo con fuerza. Con cada paso tus pies deben golpear el terreno durante poco tiempo, aterrizando entre el talón y el mediopié. Mantén el tobillo flexionado a medida que tu pie se apoya en el suelo para crear más fuerza de impulsión. Has de sentir que la musculatura de los gemelos te está propulsando con cada paso. Fíjate en que tus pies hagan el mínimo ruido posible al hacer al apoyo. Un buen corredor es silencioso.

CUESTIONARIO

- 1.- ¿Qué aspectos debe considerar una buena técnica de trote?
- 2.- ¿Cómo se respira correctamente al trotar?
- 3.- ¿Por qué razón se debe inspirar por la nariz y no por la boca?
- 4.- Grafica a través de dibujos los aspectos principales de la técnica de trote. (Al menos 3 aspectos)

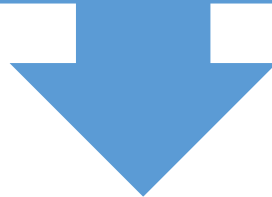
*RECUERDA:

NO SALGAS DE TU CASA.

CAMINA, SUBE ESCALERAS, REALIZA EJERCICIOS. PRACTICA YOGA (HAY VARIAS CALSES ONLINE), COME SANO, RESPIRA Y RELAJATE.

TAMBIEN PUEDES LEER UN LIBRO, REvisa FOTOGRAFÍAS, PINTA, ESCUCHA MUSICA ETC...

LIMITA EL USO DEL TELEVISOR, COMPUTADOR Y CELULAR.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020





GUIA N° 2 EDUCACION FISICA Y SALUD

NOMBRE		CURSO	FECHA
			30 Marzo 2020
OBJETIVOS Determinar la composición corporal.	CONTENIDOS Composición Corporal. IMC.	HABILIDADES Evaluar composición corporal.	
INSTRUCCIONES GENERALES <ul style="list-style-type: none">Lee con atención y luego responde completamente esta guía en su cuaderno.			

La Composición corporal nos ayuda a determinar los parámetros anatómicos y biológicos del ser humano. Con la identificación de éstos parámetros antropométricos podemos determinar los rangos de normalidad y aquellos No normales que van a afectar la salud.

Los rangos de Anormalidad identifican diferentes enfermedades y patologías asociadas. Con la evaluación antropométrica y a través de algunas fórmulas matemáticas podemos categorizar el Estado Nutricional, y de acuerdo a ello modificar dichos parámetros con algunas acciones a nuestra voluntad.

Teniendo en cuenta los siguientes datos; peso y talla (sino conoces tu peso o estatura actual puede ser un estimativo, lo importante es que aprendas a determinar el IMC)

1.- Determina tu IMC y clasifícate según la tabla.

IMC: peso/talla²

Ejemplo: 50 / 1.50 x 1.50

Peso: 50 50 / 2.25 = 22.22 **Clasificación: Normal**

Talla: 1.50

TABLA IMC

BAJOPESO	- DE 17,5
NORMAL	17,5 A 24
SOBREPESO	+ DE 25
OBESIDAD	+ DE 30



2.- Calcula tu porcentaje de grasa corporal, utilizando la siguiente formula, según corresponda y clasifícate según la tabla.

$$\text{DAMAS \%GRASA CORPORAL} = (0,439 \times \text{PC}) + (0,221 \times \text{E}) - 9,4$$

$$\text{VARONES \% GRASA CORPORAL} = (1,2 \times \text{IMC}) + (0,23 \times \text{E}) - (10,8 \times \text{SEXO}) - 5,4$$

E = EDAD EN AÑOS
PC = Perímetro de cintura EN CMS
Sexo: varones 1

Ejemplo: % grasa corporal = $(0,439 \times 67) + (0,221 \times 14) - 9,4$

Sexo: Dama 29,413 +

$$3,094 - 9,4$$

Edad: 14 años

$$32,526 - 9,4$$

PC: 62 cms.

% GRASA: 23,126

Clasificación =

Normal

CATEGORÍA	CATEGORÍAS SEGÚN MC CARTHY Y COL	
	VARONES	DAMAS
BAJO	< 12 %	< 20 %
NORMAL	12 % - 20 %	20 % - 30 %
LÍMITE	21 % - 25 %	31 % - 33 %
OBESIDAD	> 25 %	> 33 %

3.- ¿Cuál crees tú es la importancia de todos estos parámetros para tu salud?

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020

