



EXTENSIÓN BARQUISIMETO

DOCENTE: IRAIDA LÓPEZ.

C.I:7264020.

CARRERAS: MECÁNICA- INFORMATICA II SEMESTRE.

ELECTRONICA III SEMESTRE.

SECCIÓN: A - PERIODO: 1-2020.

UNIDAD CURRICULAR: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Definir actividad física según diferentes autores i
2. ¿Qué son las valencias físicas y explicar cada una de ellas?
3. ¿Cómo podemos desarrollar las valencias físicas del cuerpo?
4. ¿Qué es aptitud física y test físico, dar ejemplo de uno?
5. ¿En qué consiste el circuito de entrenamiento físico y tipos?
6. ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física sobre el sistema cardiovascular?
7. Beneficio y efecto del ejercicio físico sobre la salud i

8. ¿Cuáles son los ejercicios de rehabilitación de la columna y posturas corporales?
9. ¿Definir crossfint y cuál es el beneficio de practicarlo como actividad física?
10. Elaborar en láminas (papel bond o cartón) ejercicios de un circuito de entrenamiento físico.
11. Investigar las zonas corporales de toma del pulso y como medir la frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio.
12. ¿Qué trabajo físico se realiza en un gimnasio urbano, y que implementos hay?
13. Llevar en una hoja el control de su frecuencia cardíaca, cada vez que haga actividad física de máximo esfuerzo o ejercicio físico rutinario. (las semanas en que este la suspensión de clase)

Fecha	Actividad o ejercicio físico	Hora o tiempo de trabajo físico.	Frecuencia cardíaca	Estado de salud.
21/03/20	5 Serie de abdominales y 5 series saltos.	20 segundos cada serie(cantidad)	Después del ejercicio.18ppm.es decir, 180 ppm	Me sentí bien o me sentí mareado(a)

Recomendaciones:

- Realizar la investigación y elaborar un trabajo.
- Elaborar las fichas o láminas con dibujos que indiquen los ejercicios del circuito de entrenamiento físico.
- Elaborar en fichas el control de su frecuencia cardíaca.
- Estudiar para un posible examen escrito.
- Una vez que llamen a incorporación a clase, llevar ropa deportiva, para prueba práctica.
- En el recuadro aparece un ejemplo como deben llenarlo de acuerdo al trabajo físico que realicen, este es obligatorio.
- El tiempo del ejercicio físico en 5 serie es de 20 segundos cada una, es decir son 5 veces realizando un ejercicio con repeticiones en 20 segundos cada serie. En 20 segundos puedes hacer 25 repeticiones del ejercicio abdominales superiores por ejemplo.