

## Guía N°5 de Educación Física 2º medio

**Objetivo:** Desarrollar un entrenamiento, con las cualidades físicas condicionantes.

**Vida Activa y Saludable 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, considerando: • Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). • Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. • Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. • Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. • Ingesta y gasto calórico

**Vida Activa y Saludable OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios

### **¿Qué es la resistencia aeróbica y para qué sirve?**

La resistencia aeróbica es la capacidad del organismo de mantener una intensidad baja de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígeno. Es un componente vital del rendimiento deportivo en la mayor parte de los deportes. La resistencia aeróbica permite al organismo mantener el soporte de oxígeno y sangre necesario para mantener el esfuerzo a lo largo del tiempo

Gracias a la resistencia aeróbica, el organismo puede mantener un funcionamiento eficiente ante un esfuerzo que sostiene en el tiempo. El corazón y los pulmones, que se someten a la exigencia de la actividad física, emplean el oxígeno absorbido a través de la respiración a modo de combustible.

Algunos de los beneficios de entrenar la resistencia aeróbica son:

- Disminuye lo que es su presión arterial.
- Logra que se reduzcan de forma notable lo que son los riesgos de mortalidad.
- Permite alcanzar una contundente disminución de las posibilidades de tener que hacerle frente a problemas de osteoporosis así como a enfermedades tales como la diabetes o algunas de carácter cardiovascular.

### Actividad

- Realizar un entrenamiento con la cualidad física de “RESISTENCIA AEROBICA”.
- Seguir paso a paso la actividad, considerando el inicio, desarrollo y cierre.
- Buscar 5 ejercicios adecuados para realizar un circuito de entrenamiento de resistencia aeróbica en casa.
- Nombrar los ejercicios seleccionados y agregar una imagen en los recuadros que aparecen en el desarrollo de la guía.
- Utilizaremos la APP TABATA TIMER, solicitada en clases anteriores, si no cuenta con ello utilizar cronometro de su celular u otros.
- Fijaremos un entrenamiento de 45 segundos de trabajo y 25 segundos de descanso, una vez terminado el circuito realizaremos un descanso general de 2 a 3 minutos como máximo.
- Deben realizar 3 series completas o bien dicho 3 circuitos con sus ejercicios seleccionados.
- La modalidad del entrenamiento es pasar de una estación a otra (sentido horario), respetando los tiempos de trabajo/descanso.
- Considerar hidratación, ropa cómoda y cuidar tu higiene (lavado de manos, alcohol gel, etc.) durante la actividad.
- Cada alumno debe realizar dicha actividad y grabar o adjuntar imágenes de un circuito realizado.
- Las fotos deben adjuntarse al final de la guía describiendo los ejercicios ejecutados (dos fotos mínimo, por cada ejercicio).
- Para una mejor referencia revisar el video explicativo de la actividad, donde se muestra un ejemplo de un circuito de resistencia aeróbica demostrado por el profesor Ariel Ojeda.  
Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=u2rR8lLw4zQ>  
Instagram: [vidasana\\_mg](#)

### INICIO

#### Calentamiento

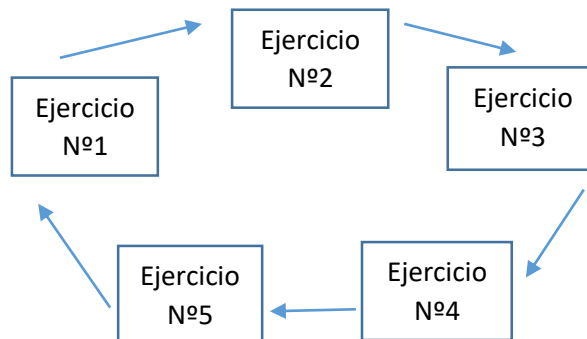
Realizar movilidad articular en los segmentos corporales que utilizaremos en la actividad, tales como:

- Dorsiflexion de tobillo
- Rotación externa de tobillo
- Flexión y extensión de rodilla
- Flexión y extensión de cadera
- Rotación de cadera
- Circunducción de hombro
- Flexión y extensión de codos

- *Inhalar profundamente por 5 segundos y exhalar en 5 segundos, repetir este ejercicio 4 veces.*

### DESARROLLO

*Construir un entrenamiento aeróbico con cinco ejercicios distintos que usted considere para realizar el circuito:*



*Ejemplo de ejercicios para la realización de un circuito:*

1. *Jumping Jack.*
2. *Metrallata.*
3. *Saltos con cuerda imaginaria.*
4. *Skipping.*
5. *Desplazamientos entre conos.*

Pasamos de una estación a otra en sentido horario (agujas del reloj, imagen de arriba)

Los ejemplos lo pueden encontrar en: <https://www.youtube.com/watch?v=u2rR8lLw4zQ>

### CIERRE

- *Una vez terminada la actividad volveremos a la calma descansando al menos por 5 o 7 minutos.*
- *Realizar ejercicios de flexibilidad de los grupos musculares entrenados, puedes buscar algunos ejemplos de ejercicios en el siguiente link*  
<https://www.youtube.com/watch?v=8bEuKDRc-bY>