



Guía N° 8 de Educación física

Séptimo año

OA 4 : Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- > Realizan un calentamiento para preparar el organismo antes de un esfuerzo físico mayor.
- > Practican regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa utilizando diferentes espacios; por ejemplo: al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros.
- > Mantienen un registro periódico de la actividad física que realizan diariamente.

¿Qué son los ejercicios aeróbicos?

El ejercicio aeróbico es el tipo de actividad física de intensidad moderada que se puede mantener durante 30-60 minutos con el objetivo de mejorar su capacidad cardiorrespiratoria y su salud. El ejercicio aeróbico proporciona acondicionamiento cardiovascular, fortalece el corazón y aumenta los niveles de colesterol saludable. El término aeróbico significa "con oxígeno", lo que significa que la respiración controla la cantidad de oxígeno que puede llegar a los músculos para ayudar a que quemen combustible y se muevan. No existe un mejor ejercicio para todas las personas.

Beneficios del ejercicio aeróbico

- **Mejora el acondicionamiento cardiovascular:** los beneficios de mejorar el acondicionamiento cardiovascular es aumentar la eficiencia del corazón, pulmones y el sistema que transporta la sangre;
- **Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón:** Un corazón más fuerte bombea sangre de manera más eficiente, lo que mejora el flujo de sangre a todas las partes de su cuerpo.
- **Baja la presión arterial:** El ejercicio aeróbico puede ayudar a disminuir la presión arterial y controlar el azúcar en la sangre. Si usted tiene enfermedad de las arterias coronarias, el ejercicio aeróbico puede ayudar a controlar su condición.
- **Quemar grasa.** El ejercicio aeróbico aumenta la lipoproteína de alta densidad (HDL) el "buen" colesterol, y reduce la lipoproteína de baja densidad (LDL) el "colesterol malo". Esto puede resultar en una menor acumulación de placa en las arterias;



- **Ayuda a un mejor el control de azúcar en la sangre;**
- **Perder peso:** Combinado con una dieta saludable, el ejercicio aeróbico ayuda a perder peso y no recuperarlo;
- **Mejora el estado de ánimo:** El ejercicio aeróbico puede aliviar la depresión, reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación;
- **Mejora la función pulmonar;**
- **Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo;**
- **Aumenta su resistencia:** El ejercicio aeróbico puede hacerlo sentir cansado a corto plazo. Pero a largo plazo, usted disfrutará de una mayor resistencia y menor fatiga;
- **Le protege de enfermedades virales:** El ejercicio aeróbico puede activar su sistema inmune. Esto puede dejar que sea menos susceptible a las enfermedades virales menores, tales como resfriados y gripe;
- **El ejercicio aeróbico también le ayuda a mantener su mente aguda.** Por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico tres veces a la semana parece reducir el deterioro cognitivo en adultos mayores.

Existen diferentes **tipos de ejercicios aeróbicos**. Aquí te los presentamos:

1. **Caminar.**
2. **Trotar.**
3. **Baile.**
4. **Saltos aeróbicos.**
5. **Ciclismo.**
6. **Saltar la cuerda.**
7. **Fútbol.**

Es recomendable hacer los ejercicios aeróbicos con un mínimo de 15 min, y un máximo de 60 entre cinco o más días a la semana. Recuerda que la constancia es vital para todo, especialmente si quieres notar un cambio o mejora en tu estado físico.

- ✚ Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.
<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg>
- ✚ Movilidad articular: como su propio nombre indica, en la capacidad de movimiento que tienen nuestras **articulaciones**.
<https://www.youtube.com/watch?v=utBxOOVVI8c>
- ✚ Elongación: Se entiende por **elongación** a la actividad mediante la cual una persona estira y relaja los diferentes músculos de su cuerpo a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.
<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>



Actividad

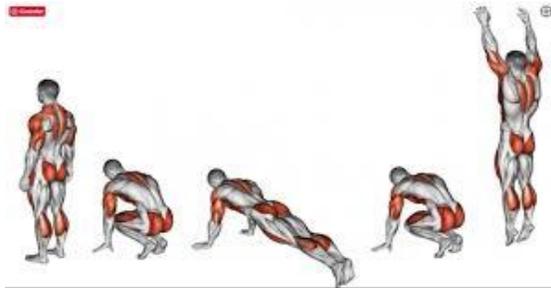
Explicación: Debes registrar en el cuadro de abajo cómo te sientes después de realizar cada ejercicio (leyendo la escala de esfuerzo de Borg) , tres veces por semana, durante un mes, previo a la actividad debes realizar calentamiento, movilidad articular , los 5 ejercicios y luego elongación o estiramiento, a continuación se dan los detalles y tiempos asignados para cada actividad :

- Debes realizar la actividad detallada a continuación tres veces por semana, durante un mes y hacer un registro de las actividades en la tabla que se adjunta.
- Movilidad articular (asignándole un tiempo de máximo 5 minutos).
- Calentamiento (aquí debes trabajar un mínimo de 5 minutos y un máximo de 8).
- Ejecución del ejercicio, debes realizar cada ejercicio 15 veces y descansar 30 segundos. Todo esto por un periodo de 15 a 20 minutos máximo.
- Registrar cómo te sientes desarrollando cada ejercicio en la tabla que se adjunta abajo, según escala de Borg (considerando nivel 0 como muy fácil de realizar y 10 muy difícil de realizar).

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	Esfuerzo máximo
10	

Ejercicio 1

Ejercicio 2



Burpee

Ejercicio 3



Jumping Jacks

Ejercicio 4



Escalador

Ejercicio 5



Saltos de patinador



Rodillas arriba



Tabla de registro

Como te sientes desarrollando cada ejercicio regístralo en cada casilla

Días de trabajo	Ejercicio 1 Burpee	Ejercicio 2 Jumping Jacks	Ejercicio 3 Escalador	Ejercicio 4 Saltos de Patinador	Ejercicio 5 Rodillas arriba
Lunes					
Miércoles					
Viernes					
Lunes					
Miércoles					
Viernes					
Lunes					
Miércoles					
Viernes					
Lunes					
Miércoles					
Viernes					