



Guía N° 9 de Educación física Actividades anaeróbicas

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 en 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.
- > Evalúan por medio de un test cuanto ha mejorado su condición física.

¿Qué son los ejercicios anaeróbicos?

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.

Beneficio de los ejercicios anaerobicos.

- Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- Mejora la capacidad para combatir la fatiga.
- Hace trabajar al corazón y al sistema circulatorio e incrementa la cantidad de oxígeno que se puede consumir durante el ejercicio y, por lo tanto, mejora el estado cardiorrespiratorio.
- Ayuda a evitar el exceso de grasa y a controlar el peso.

Ejemplos de actividades anaeróbicas

1. Levantamiento de pesas.
2. Abdominales.
3. Carreras breves e intensas (*sprints*).
4. Lanzamiento de balón medicinal.
5. Saltos de box (*box jumps*).
6. Flexiones (*lagartijas*).
7. Sentadillas.



Elementos importantes para la actividad.

- ✚ 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

Tu tarea esta semana es realizar el siguiente desafío de ejercicios anaeróbicos partiendo con un máximo de tiempo de ejecución de 7 minutos y en cuatro semanas llegar a realizarlo en tan solo 4 minutos.

- Debes realizar esta rutina después de hacer el trabajo de la guía 8
- Hacer el registro de los tiempos que haces cada día al finalizar la rutina
- Debes tener en cuenta que son 20 repeticiones y 30 segundos de descanso, además debes añadir la valoración de la escala de Borg de la guía 8.

Dia de trabajo	Tiempo total de trabajo	Valoración en escala de Borg
Lunes		
Miercoles		
Viernes		
Lunes		
Miercoles		
Viernes		
Lunes		
Miercoles		
Viernes		
Lunes		
Miercoles		
Viernes		

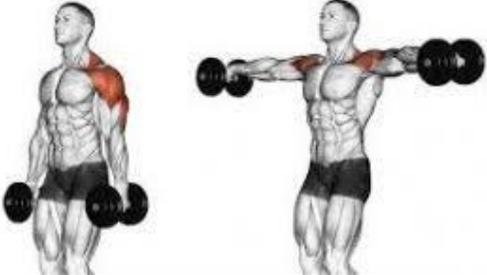


A continuación encontrarás los ejercicios de manera detallada debes apoyarte en los links de cada ejercicio para su ejecución.

✚ Recuerda que son 30 repeticiones de cada uno y 30 segundos de descanso entre cada grupo de ejercicios.

✚ Recuerda hacer los ejercicios con su respectiva técnica para evitar lesiones.

1.-

Ejercicio: Levantamiento de pesas lateral	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	mancuernas hechas en la guía número 8.

<https://www.youtube.com/watch?v=dT6Q3NHtSjw>

Ejercicio: Abdominales o crunch combinado	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	Toalla o mat de yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=jNRglBI5KPw>



3.-

Ejercicio: Saltos en punta de pie	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	Sin material

<https://www.youtube.com/watch?v=ITMLBucJLwY>

4.-: debes ejecutar 30 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio. Si bien el ejercicio se llama lanzamiento de balón medicinal, la idea es que utilices el balón de trapo o género que construiste en la guía anterior.

Ejercicio: Lanzamiento de balón medicinal	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	Balón de trapo construido en la guía

<https://www.youtube.com/watch?v=61EyAUep3BM>



5.-

Ejercicio: Saltos de box (box jumps)	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	Basquillo, escalón o sillón de la casa

<https://www.youtube.com/watch?v=9dttb9jonto>

6-

Ejercicio: Flexiones de codo (lagartijas) (puedes realizar el ejercicio que más te acomodes)	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	Sin materiales

https://www.youtube.com/watch?v=aQ_QZCLRb1k



7-

Ejercicio: Sentadillas zumo	
Tiempo:	30 segundos
Repeticiones:	20 repeticiones
Materiales:	Sin material

<https://www.youtube.com/watch?v=3eLSmT0e3Bk>

