



Guía N° 11 de Educación física

Octavo año básico

OA 5 : Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: > Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. > Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. > Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- > Participan al menos cinco veces por semana en diversas actividades físicas en su comunidad.
- > Promueven en su comunidad y/o entorno la práctica regular de una actividad física y/o deportiva.
- > Enfrentan positivamente diferentes circunstancias desfavorables y dificultades surgidas en la clase.
- > Demuestran una actitud de colaboración permanente durante la clase.
- > Apoyan a sus compañeros y al profesor en las actividades propuestas.

¿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 30 repeticiones y 30 segundos de descanso, además debes añadir la valoración de la escala de Borg de la guía 8.

Dia de trabajo	Tiempo 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. Debes trabajar cada uno de manera técnica, conforme vayan pasando los días debes mantener la técnica, pero debes acelerar el tiempo de ejecución para llegar a la meta de 4 minutos.

1.- Levantamiento de pesas lateral: <https://www.youtube.com/watch?v=dT6Q3NHtSjw> debes ejecutar 20 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio. Recuerda utilizar las mancuernas hechas en la guía número 8.



2.- Abdominales o crunch combinado: <https://www.youtube.com/watch?v=jNRglBI5KPw> debes ejecutar 20 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio. Solo necesitas una toalla o mat de yoga o una frazada para ejecutarlos.





3.-Saltos en punta de pie: <https://www.youtube.com/watch?v=ITMLBucJLwY> debes ejecutar 20 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio. No necesitas ningún elemento para trabajar.



4.-Lanzamiento de balón medicinal: <https://www.youtube.com/watch?v=61EyAUep3BM>, debes ejecutar 20 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.



5.- Saltos de box (box jumps): <https://www.youtube.com/watch?v=9dttb9jonto> debes ejecutar 20 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio. Aquí puedes ocupar desde un banquito bajo, un Escalón o el sillón de casa, siempre con la autorización de tus padres.





6.- Flexiones de codo (lagartijas): https://www.youtube.com/watch?v=aQ_QZCLRb1k debes ejecutar 20 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio. Puedes hacer cualquiera de los tres que más te acomode e ir progresando hasta hacerlo como la figura 1



7.Sentadillas zumo: <https://www.youtube.com/watch?v=3eLSmT0e3Bk> debes ejecutar 20 repeticiones y 30 segundos de descanso para seguir al otro ejercicio.

