



Guía N° 14 de Educación física

Séptimo año básico (unidad III)

OA: 03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.
- Se autoevalúan en cuanto a la mejoría de su condición física, considerando la escala de percepción de esfuerzo.

El Yoga y sus beneficios en nuestro bienestar.

1.- Reduce la ansiedad y el estrés. Según un estudio realizado Ronald C. Kessler, sociólogo y profesor en el Harvard Medical School de Massachusetts, la práctica habitual del yoga disminuye el estado de ansiedad y el estrés de manera similar al de una terapia médica convencional.

2.- Aumenta la calidad del sueño y ayuda a dormir mejor. Otro estudio realizado por la Fundación para la investigación del Yoga Swami Vivekananda demostró que las personas que realizaban yoga tardaban 10 minutos menos en promedio en quedarse dormidas, e incrementaron el número de horas que dormían en un promedio de una hora más por noche. Además, expresaban la sensación de estar más descansadas por la mañana.

3.- En los niños y estudiantes, mejora el rendimiento académico y la atención. La atención a la respiración y la meditación que se incluye en la práctica del yoga, hacen posible alcanzar un estado mental más sereno, alejando nervios y estrés ante la presión de los estudios y mejorando el rendimiento. O lo que es lo mismo, estudiar menos y aprender más y más rápido.

4.- Fortalece huesos y músculos. Si se realiza de manera progresiva y adaptada, el yoga evita que el ácido láctico se acumule en el cuerpo, además de reforzar los huesos evitando la pérdida de masa ósea y potenciar la flexibilidad de las articulaciones. Un gran antídoto natural contra la osteoporosis, por ejemplo.

5.- Aumenta la flexibilidad. A pesar de que al principio las posturas parezcan propias de un contorsionista, a medida que se avanza en su práctica, el yoga contribuye a potenciar la flexibilidad muscular. Cruzar las piernas en la postura del loto te resultará un juego de niños, y te servirá como plataforma para practicar tu deporte favorito evitando en gran medida el riesgo de lesiones.



6.- Contribuye a aliviar dolores crónicos y posturales. Con una práctica bien adaptada, el yoga es muy efectivo para paliar la mayoría de los dolores crónicos como el dolor de cuello, la artritis reumatoide, dolor de rodillas, lumbalgia, dolor de espalda crónico, ciática o fibromialgia, entre otros.

7.- Quema calorías. Una promesa que atrae a muchos y que se ha demostrado científicamente. Algunas investigaciones han consensuado que la práctica del Vinyasa Yoga implica un gasto calórico promedio de 7 kcal/min, lo que equivale a quemar unas 507 calorías por hora. Ideal como complemento a una dieta de adelgazamiento o para mantener el peso a raya.

8.- Enseña a respirar no solo correctamente sino conscientemente. La respiración yóguica, también denominada como abdominal o diafragmática –en la inspiración se inicia en el abdomen para continuar en la zona intercostal y terminar en la clavícula, y en la espiración sigue el recorrido a la inversa–, incrementa la oxigenación de las células. Además, respirar de manera profunda y a un ritmo pausado ralentiza el ritmo cardiaco y relaja los músculos. De hecho, es una técnica perfecta para la preparación al parto o para abordar cualquier situación en la que el dolor tenga visos de aparecer.





Actividad

1.- Debes elegir una de las tres fichas para desarrollar durante 7 días, se recomienda que pruebes cada posición al menos 4 veces para ir verificando que este correcta y equilibrada.



Ficha n° 1



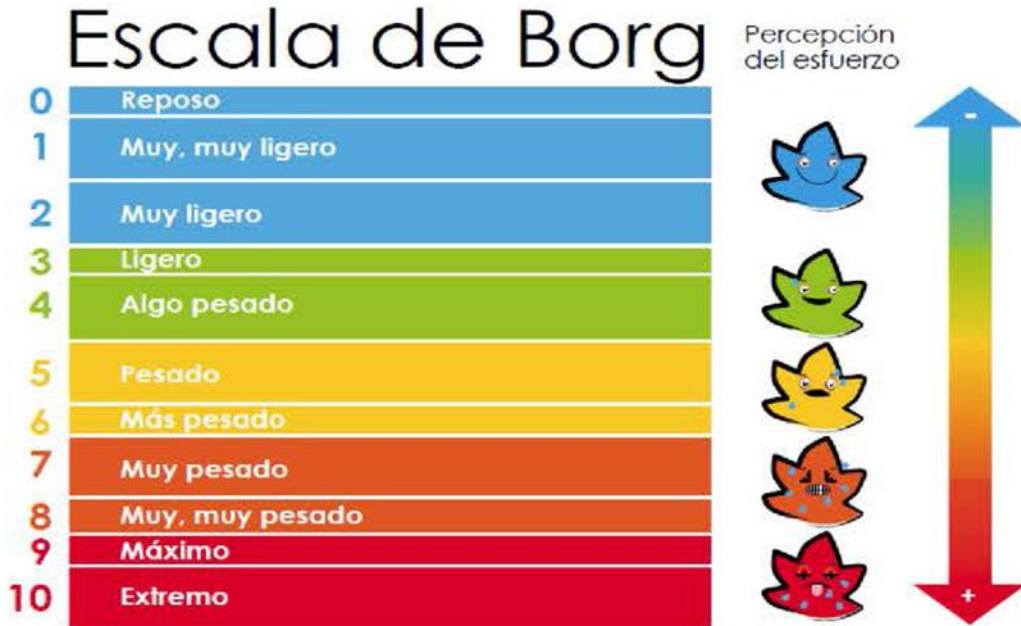
Ficha n° 2



Ficha n° 3



2.- Debes completar la siguiente tabla con la escala de percepción del esfuerzo de Borg.



Días	Posición 1	Posición 2	Posición 3	Posición 4	Posición 5	Posición 6
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
sábado						
Domingo						

Autoevaluación:

- 1.- Realice los ejercicios cada día como indica la instrucción.
- 2.- Logre realizar todos los ejercicios de la tabla elegida.
- 3.- Busque un espacio apropiado para hacer mi trabajo.
- 4.- Trabaje la respiración para hacer los ejercicios.
- 5.- Trabaje el equilibrio en cada ejercicio.
- 6.- Me concentre para desarrollar cada ejercicio.