



## Guía N° 15 de Educación física

Séptimo año básico ( tercera unidad )

OA: 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:

- Desarrollan los componentes de la condición física, ejecutando acciones motrices de manera individual y en parejas.
- Utilizan la frecuencia cardiaca o la escala de percepción de esfuerzo para medir la intensidad de su esfuerzo.
- Reflexionan sobre su progreso en la condición física, llevando un registro de sus evaluaciones.

## ¿Qué es el ejercicio cardiovascular?

El ejercicio cardiovascular o también conocido como "cardio" o "aeróbico" son las ejercitaciones en las que se pone en movimiento los músculos mayores del cuerpo durante un período prolongado, ayudando a quemar grasa y perder calorías.

Entre sus beneficios está mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones, permitiendo la provisión de oxígeno a cada célula del cuerpo. También es ideal para mejorar el estado de ánimo y sentir calma ya que se liberan endorfinas, hormonas que ayudan a sentirse feliz, en bienestar y potenciar las funciones del sistema inmune.

Lo recomendado es realizar ejercicios de 3 a 5 días a la semana durante 30 minutos dejando un día de por medio. Nadar, montar bicicleta, correr o bailar, son los más sugeridos para que actives tu cuerpo. Es importante que estires los músculos después de culminar el entrenamiento.



## ¿Qué beneficios te aporta?

- Mejora la salud del corazón y del sistema motor.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades.
- Combate la fatiga.
- Mejora la salud muscular, estimulando el crecimiento de pequeños vasos capilares que transportan más oxígeno.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Prolonga la vida.
- Mejora las defensas y el sistema inmunológico.
- Mejora la autoestima.

Un dato curioso es que el efecto de realizar ejercicio por la mañana es muy positivo, el metabolismo trabaja más rápido y proporciona un 15% de incremento en los resultados, a diferencia de hacerlo por la tarde o noche, ya que comienza a funcionar más despacio, sigues quemando calorías pero lentamente.

No hace falta estar en un gimnasio y tener zapatos deportivos para cumplir con el ejercicio, lo importante es que a diario puedas moverte, para que estimes tus músculos y subas las pulsaciones del corazón. Una dieta balanceada combinada con ejercicio garantiza una mejor calidad de vida.

A veces pensamos que para hacer ejercicio cardiovascular (el de "quemar grasas") hay que invertir mucho tiempo, se necesita equipamiento o hay que salir de casa para correr, salir en bici o hacer otro tipo de actividad aeróbica. Sin embargo también existen fórmulas sencillas para hacer ejercicio cardiovascular en casa con muy poco equipamiento.

El ejercicio se tendría que incluir dentro de una rutina más general, pero para aquellos que se escudan en la falta de tiempo, dinero, material o el exceso de obligaciones, no está mal recordarles que con un poco de ejercicio al día su salud y su estado de ánimo notarán un cambio positivo, y que se puede hacer ejercicio aeróbico en casa con muy pocos requisitos.





## Actividad

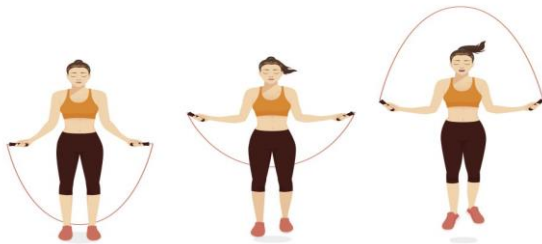
1.- A continuación debes ejecutar una rutina cardiovascular, compuesta por cinco ejercicios, detallados a continuación, cada uno deberás trabajarlo por 4 minutos continuos, descansando 2 minutos entre un ejercicio y otro, esta actividad tiene duración de una semana, lo que implica que debes trabajarlo de manera diaria y hacer tu registro. Es importante que sepas que siempre, antes de realizar un ejercicio, de alta intensidad debes ejecutar los siguientes pasos previos:

I.- CALENTAMIENTO.

II.- MOVILIDAD ARTICULAR.

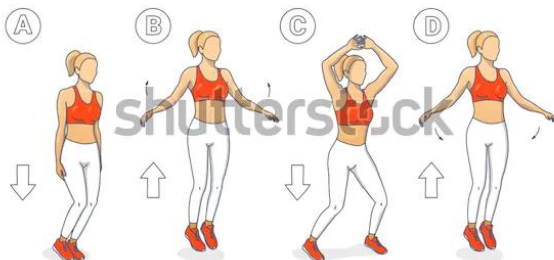
III.- ESTIRAMIENTO O ELONGACION.

**a).-Saltar a la cuerda:** Saltar a la cuerda es un ejercicio que requiere coordinación de movimientos, equilibrio, fuerza y resistencia. Es una manera muy eficaz de hacer ejercicio intenso, necesitando poco tiempo y un mínimo de material.



**b).-Jumping Jacks:** Es un ejercicio en el que, estando de pie, hay que saltar y separar las piernas a la vez que das una palmada sobre la cabeza, para después volver a saltar y unir las piernas, volviendo a dejar las manos abajo, a lo largo del cuerpo.

### JUMPING JACKS





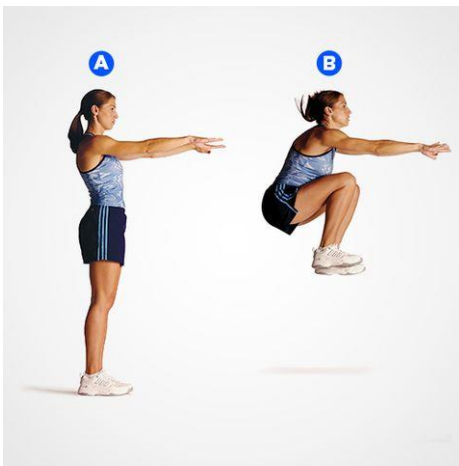
**c).-Burpees:** Se parte de posición de pie, te agachas, te tiras al suelo haciendo una flexión de brazos, desde esa posición te reincorporas, te pones de pie, y das un salto vertical.



**d).-Mountain climbers:** El [ejercicio del escalador](#). Se recomienda empezar despacio para aprender la técnica, para luego ir aumentando la velocidad.



**e).-Salto con las rodillas al pecho:** Estando de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, se da un salto, elevando las rodillas como si quisiéramos llevarlas al pecho.





2.- Debes completar la tabla descrita a continuación, valorando tu esfuerzo a través de la escala de Borg.



Día	Ejercicio A	Ejercicio B	Ejercicio C	Ejercicio D	Ejercicio E
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

3.- Autoevaluación.

- I.- Use ropa apropiada para esta actividad .....
- II.- Cumplí con los tiempos de trabajo establecidos .....
- III.- Establecí una hora de trabajo cada día .....
- IV.- Me esforcé para cumplir con la rutina completa .....
- V.- Realice la actividad en los días establecidos.....