



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 28 19 al 23 de octubre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Identificar y reconocer los tipos de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos en la actividad física.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican tipos de ejercicios vistos y practicados en clases online.Ejecutan desplazamientos y saltos en diferentes distancias e intensidades.Ejecutan una variedad de ejercicios para mejorar la flexibilidad por medio de movimientos estáticos, pasivos y activos.Reflexionan la manera en que la actividad física puede influir positivamente.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana aprenderemos sobre los tipos de ejercicios vistos en clases online. La semana pasada hablamos sobre hipertensión y los problemas para nuestra salud. Los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 23 de octubre para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=BEJLLywCggw (ejercicios aeróbicos y anaeróbicos)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

¿Qué son los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos?

Existen en el cuerpo humano dos formas de obtención de energía: **la respiración aeróbica y la anaeróbica**, procesos que se distinguen por la presencia y consumo de oxígeno, en el primer caso, y su ausencia, en el segundo.

Con los **ejercicios aeróbicos**, obligamos al cuerpo a emplear energía mediante el circuito de la oxidación de carbohidratos y grasas, es decir, a través del consumo de oxígeno para emprenderlos o simplemente sostenerlos en el tiempo.

En cambio, los **ejercicios anaeróbicos** no requieren de oxígeno, ya que acuden a procesos alternativos de obtención de energía, como la fermentación del ácido láctico o el aprovechamiento del ATP (*adenosintrifosfato*) muscular.

Estas consideraciones son vitales a la hora de realizar deportes o ejercitarse, para no exigir al cuerpo más de lo conveniente en cada una de sus fases de obtención energética y poder dirigir el esfuerzo de la manera más idónea posible.

Diferencias entre ambas modalidades:

La gran diferencia entre ambos modos de ejercitación es, como hemos dicho ya, la presencia o ausencia del oxígeno como mecanismo de obtención de energía inmediata.

Las **actividades aeróbicas**, por lo tanto, están directamente vinculadas al sistema respiratorio y cardíaco, de modo que pueden prolongarse durante un intervalo de tiempo mayor. Esto se debe a que su nivel de exigencia se deposita en la capacidad de nuestro cuerpo de incorporar oxígeno del aire y hacerlo circular por el organismo mediante la sangre. A mayor capacidad de oxigenación, más prolongado será el esfuerzo sostenido.



Los **ejercicios anaeróbicos**, en cambio, cuya explosión energética proviene de los músculos mismos y de su reserva energética, suelen ser breves y de mucha intensidad. De hecho, en caso de prolongarse en el tiempo se corre el riesgo de acumular ácido láctico en la musculatura, un subproducto del uso de emergencia de la glucosa. Y esa acumulación conduce al acalambamiento y la fatiga muscular prolongada.



Entonces: los ejercicios aeróbicos son prolongados y de ligera a mediana intensidad, mientras que los anaeróbicos son intensos y breves.

Tarea de la semana 28.

1. El siguiente recuadro muestra algunos ejercicios practicados en clases. Anota si son ejercicios aeróbicos o anaeróbicos, según la información de la guía.

Ejercicio	Tipo de ejercicio Aeróbico - Anaeróbico
Saltos de pies juntos durante 30 segundos	
Ejercicios de calentamiento al principio de la clase	
Rutina de step, con el cojín	
Mantención de plancha durante 30 segundos	
Ejercicios con escobillón	

2. Responde las preguntas del “ticket de salida” en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

	TICKET DE SALIDA
1.	¿Qué son los ejercicios anaeróbicos?
2.	Nombra 2 ejercicios anaeróbicos realizados en clases online.