

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	12 de abril del 2021	Fecha de entrega	16 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Desarrollo de capacidades coordinativas		

Contextualización

EJERCICIOS AERÓBICOS

Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, **aeróbico significa «con oxígeno»** y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo. Al practicar ejercicio aeróbico el cuerpo utiliza el oxígeno como combustible y produce adenosín trifosfato (ATP) que es el principal elemento transportador de energía en todas las células.

Con el ejercicio aeróbico **el organismo consume hidratos y grasas** por lo que muchas personas optan por este tipo de actividades cuando tienen el objetivo de perder peso. Inicialmente, el glucógeno se rompe para producir glucosa y posteriormente, pasa a descomponerse la grasa a la vez que se produce una disminución del rendimiento. Tanto es así que el cambio de combustible de glucosa a grasa puede producir un desfallecimiento conocido como muro en la práctica del maratón y suele producirse en torno a los kilómetros 30 o 35.

Se ha demostrado que **los ejercicios de fuerza también son imprescindibles** para la pérdida de grasa en tanto que aumentan el metabolismo basal y mejoran la capacidad de ejecución de los ejercicios aeróbicos. De hecho, son recomendables para poder superar el muro que se produce en la práctica del maratón, por ejemplo.

En el caso de los ejercicios aeróbicos es muy importante **trabajar con la intensidad y para ello se deben medir las pulsaciones por minuto**. A mayor número de pulsaciones, mayor intensidad. Se considera que el máximo número de pulsaciones por minuto seguras para un corazón sano es de 220 para hombres y de 210 para las mujeres menos la edad del sujeto por lo que las personas de más de 40 años no deberían superar las 180 pulsaciones por minuto en el caso de los hombres y las 170 para las mujeres.

Descripción de la actividad sugerida

- 1-Calentamiento por espacio de 10 minutos de forma autónoma, manejando la respiración en la medida que aumenta nuestra frecuencia cardiaca.
- 2-Realizar 5 series de SKIPPING, teniendo en cuenta el braceo y zancada al ejecutar el ejercicio
- 3- Desarrollara una serie de ejercicios según la imagen adjunta, cada uno durara un minuto.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.google.com/search?q=ejercicios+de+coordinacion&tbm=isch&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi0mcWEINbvAhXQx1kKHQ4qC3QQrNwCKAJ6BQgBELMB&biw=1349&bih=600>
<https://mejorconsalud.as.com/fitness/fitness/step/los-beneficios-del-ejercicio-aerobico/>

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.