

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González	Grado	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (julio 6 al 16 de julio)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Fisiología del ejercicio		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de interpretar los beneficios de la actividad Física, teniendo en cuenta su mejor calidad de vida		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de resistencia anaeróbica.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza secuencias de rutinas físicas con intervalos	CAPACIDADES FÍSICAS Resistencia anaeróbica.	9 de 16 julio

SEMANA 1 (Julio 6 hasta 9 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué importancia tiene saber el funcionamiento de nuestro cuerpo cuando hacemos actividad física?

CONTEXTUALIZACIÓN:

La actividad aeróbica regular, como caminar, andar en bicicleta o nadar, puede ayudarte a vivir por más tiempo y con mejor salud. ¿Necesitas motivación? Aprende cómo el ejercicio aeróbico afecta el corazón, los pulmones y el flujo de sangre. Luego, comienza a moverte y a disfrutar de las recompensas.

Cómo responde el cuerpo al ejercicio aeróbico

Durante la actividad aeróbica, mueves repetidamente los músculos grandes de los brazos, las piernas y las caderas. Notarás las respuestas de tu cuerpo rápidamente.

Respirarás más rápido y más profundamente. Esto maximiza la cantidad de oxígeno en la sangre. El corazón latirá más rápido, lo que aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y de vuelta a los pulmones.

Tus pequeños vasos sanguíneos (capilares) se ensancharán para llevar más oxígeno a los músculos y eliminar los desechos, como el dióxido de carbono y el ácido láctico.

Tu cuerpo incluso liberará endorfinas, analgésicos naturales que promueven una mayor sensación de bienestar.

Lo que el ejercicio aeróbico hace por tu salud

Independientemente de la edad, el peso o la capacidad atlética, la actividad aeróbica es buena para ti. La actividad aeróbica tiene muchos beneficios para la salud, sin importar tu edad. A medida que tu cuerpo se adapta al ejercicio aeróbico regular, tendrás más fuerza y estarás en mejor forma.

Considera las siguientes 10 maneras en que la actividad aeróbica puede ayudarte a sentirte mejor y a disfrutar la vida al máximo.

La actividad aeróbica puede ayudarte a lo siguiente:

1. **Mantener a raya el exceso de peso**

Combinado con una dieta saludable, el ejercicio aeróbico te ayuda a perder peso y mantenerte.

2. **Aumentar la resistencia, el estado físico y la fuerza**

Es posible que te sientas cansado cuando comiences a hacer ejercicio aeróbico regular por primera vez. Pero a largo plazo, disfrutarás de una mayor resistencia y menor cansancio.

También puedes aumentar tu capacidad cardíaca y pulmonar, así como la fuerza ósea y muscular con el paso del tiempo.

3. **Protegerse de las enfermedades virales**

El ejercicio aeróbico activa tu sistema inmunológico de una buena manera. De esta manera, puedes ser menos susceptible a enfermedades virales menores, como resfriados y la gripe.

4. **Reducir los riesgos de salud**

El ejercicio aeróbico reduce el riesgo de muchas afecciones, incluidas obesidad, cardiopatía, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer.

Los ejercicios aeróbicos de soporte de peso, como caminar, ayudan a disminuir el riesgo de osteoporosis.

5. **Controlar las enfermedades crónicas**

El ejercicio aeróbico puede ayudar a reducir la presión arterial y controlar el azúcar en la sangre. Puede reducir el dolor y mejorar la función en personas con artritis. También puede mejorar la calidad de vida y el estado físico de las personas que han tenido cáncer. Si tienes enfermedad de las arterias coronarias, el ejercicio aeróbico puede ayudarte a controlar tu afección.

6. **Fortalecer el corazón**

Un corazón más fuerte no necesita latir tan rápido. Un corazón más fuerte también bombea la sangre de manera más eficaz, lo que mejora el flujo sanguíneo a todas las partes del cuerpo.

7. **Mantener las arterias limpias**

El ejercicio aeróbico aumenta la lipoproteína de alta densidad (HDL), el colesterol "bueno", y reduce la lipoproteína de baja densidad (LDL), el colesterol "malo". Esto puede reducir la acumulación de placas en las arterias.

8. **Mejorar el estado de ánimo**

El ejercicio aeróbico puede aliviar la melancolía de la depresión, reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación. También puede mejorar el sueño.

9. **Mantenerte activo e independiente a medida que envejeces**

El ejercicio aeróbico mantiene los músculos fuertes, lo que puede ayudarte a mantener la movilidad a medida que envejeces. El ejercicio también puede reducir el riesgo de caídas y lesiones por caídas en adultos mayores. Y puede mejorar tu calidad de vida.

El ejercicio aeróbico también mantiene la mente aguda. La actividad física regular puede ayudar a proteger la memoria, el razonamiento, el juicio y las habilidades de pensamiento (función cognitiva) en los adultos mayores. También puede mejorar la función cognitiva en niños y adultos jóvenes. Incluso puede ayudar a prevenir la aparición de la demencia y a mejorar la cognición en personas con demencia.

10. **Vivir más tiempo**

Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio aeróbico con regularidad viven más tiempo que las que no lo hacen. También pueden tener un menor riesgo de morir de todas las causas, como enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer.

Da el primer paso

¿Listo para ser más activo? Genial. Sólo recuerda comenzar con pequeños pasos. Si has estado inactivo por mucho tiempo o si tienes una afección de salud crónica, pide aprobación a tu médico antes de comenzar.

Cuando estés listo para comenzar a hacer ejercicio, comienza de a poco. Podrías caminar cinco minutos por la mañana y cinco minutos por la noche. Cualquier actividad física es mejor que ninguna.

Al día siguiente, agrega unos minutos a cada sesión de caminata y también acelera el paso un poco. Pronto estarás caminando enérgicamente por lo menos 30 minutos al día y cosechando todos los beneficios de la actividad aeróbica regular. Puedes obtener aún más beneficios si haces más ejercicio.

Otras opciones de ejercicio aeróbico podrían incluir el esquí de fondo, el baile aeróbico, la natación, la escalada, el ciclismo, el trote, el entrenamiento elíptico o el remo.

Si tienes una afección que limita tu capacidad de hacer actividades aeróbicas, pregúntale al médico sobre otras alternativas. Si tienes artritis, por ejemplo, los ejercicios acuáticos pueden darte los beneficios de la actividad aeróbica sin estresar tus articulaciones.

SEMANA 2 (Julio 12 hasta 16 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: escalera didáctica.

1. Calentamiento general por medio de rutina de ejercicios y estiramientos con intervalos de tiempo
2. A partir de la contextualización el estudiante tendrá la posibilidad de interpretar por medio de una gráfica, como el sistema cardiorrespiratorio, responde al ejercicio
3. Desde los diferentes ejercicios se realizará una secuencia de ejercicios en donde el estudiante, tenga la posibilidad crear movimientos repetitivos de un minuto, y recuperación de 30 segundos.
4. Movimientos de gimnasia de piso con estiramientos.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541>

Semana 1:

Semana 2: