

	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	Décimo
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	26 de julio al 6 de agosto		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxiológico		
Temáticas mediadoras	Rutina de Rutina de Cardio con Cuerdas		
Metas	Socio afectiva: Reconoce la importancia de la calidad de vida por medio del trabajo físico		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de con lazo por tiempos determinados		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la resistencia anaeróbica en actividades físicas secuenciales.	CAPACIDADES FÍSICAS Resistencia aeróbica	26 de julio al 6 de agosto

SEMANA 1 (26 al 30 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué determinaciones son importantes para complementar mi calidad de vida?

CONTEXTUALIZACIÓN:

15 Beneficios de saltar la cuerda para la salud

Por

Ivana Raschia

Varios son los **beneficios de saltar la cuerda** para la salud: mejora la coordinación, disminuye lesiones, quema calorías, mejora la [densidad](#) ósea, la salud cardiovascular y el funcionamiento del sistema respiratorio, controla la diabetes, y otros que a continuación te explicaré.

Saltar la cuerda puede hacer más por tu salud general que otros deportes más practicados por jóvenes y adultos como correr, nadar, tenis, fútbol... Se trata de un ejercicio fácil de hacer en cualquier lugar. Una soga para saltar la cuerda puede llevarse en la mochila o bolsa cuando estás de viaje, en el trabajo, la escuela o practicar mientras miras la televisión.

Para empezar a saltar la cuerda, lo único que necesitas tener en cuenta es no elegir una cuerda de grosor ligero para tus entrenamientos. Las cuerdas de plástico se utilizan generalmente en los gimnasios y son más fáciles de usar para los ejercicios de velocidad.

Una vez que tienes tu cuerda, asegúrate de que se ajusta cómodamente. La mayoría de las cuerdas se extienden de 250 a 300 cm de largo. Se puede cortar para ajustarla y las asas deben estar cómodamente a la altura de la cintura. También las puedes ajustar en consecuencia.

Elija una superficie agradable y plana como las que hay en los gimnasios o en un piso liso y no inclinado. Por otro lado, si eliges una superficie cubierta de hierba o tierra, asegúrate de que no hay nada en el camino como piedras, palos, pastos muy largos o cualquier objeto que pueda provocar una caída.

Los beneficios de saltar la cuerda para tu salud

1- Mejora la coordinación

Saltar la cuerda mejora tu coordinación al hacer que te centres en los pies. Aun cuando no estás prestando atención a ellos, tu cerebro es consciente de lo que tus pies están haciendo.

Esta práctica, una y otra vez, hará que puedas coordinar mejor tus pies. Si estás entrenando para una carrera o algún deporte específico, saltar la cuerda puede ayudarte como una forma de pre-entrenamiento para mejorar la coordinación.

2- Disminuye las lesiones de pies y tobillos

Como dijimos anteriormente, saltar la cuerda es beneficioso para las personas que practican otros deportes. Muchos atletas a menudo sufren lesiones de pie y tobillo al correr y luego tienen que dejar de entrenar.

Esto es muy común en el tenis o el baloncesto. Saltar la cuerda no solo mejora la coordinación de los pies, sino que también aumenta la fuerza en los músculos que rodean la articulación del tobillo y el pie, disminuyendo la posibilidad de lesiones en esas áreas.

Según el Jump Rope Institute, saltar la cuerda ayuda a los jugadores a que las puntas de sus pies permanezcan en adecuada postura, en lugar de desarrollar pies planos o problemas en sus talones.

De esta manera, en muchos deportes donde es necesario permanecer con los pies coordinados, como el tenis, saltar la cuerda puede mejorar la performance.

3- Ayuda a quemar más calorías

En comparación con correr durante 30 minutos, saltar la cuerda realmente quema más calorías. Según el *Science Daily*, este ejercicio aeróbico puede alcanzar una velocidad de quema de sustratos metabólicos de hasta 1300 calorías por hora cuando se realiza de forma vigorosa, con alrededor de varias calorías consumidas por salto.

4- Una forma de diversión portátil

Una soga para saltar es muy versátil y puede llevarse a cualquier parte, como por ejemplo al trabajo o la escuela. Es una excelente forma de divertirse no solo en forma individual, sino con amigos y en familia que no requiere costos ni equipamiento adicional.

Además, tampoco requiere entrenamiento previo. Puedes calentar antes de un partido de baloncesto o usarlo como deporte para bajar la intensidad luego de otro deporte más vigoroso. Es una excelente forma de poder disfrutar de un momento divertido en familia y al aire libre.

5- Mejora la densidad ósea

El Dr. Daniel W. Barry, profesor asistente de medicina de la Universidad de Colorado, en Denver, ha estudiado los huesos de los ancianos y de los atletas, llegando a la conclusión de que el mejor ejercicio para mejorar la densidad ósea es simplemente saltar la cuerda.

Si la persona que practica el salto en la cuerda es de contextura corporal grande no necesitará hacer mucho más. Quienes tienen contextura pequeña, en cambio, son más proclives a sufrir la pérdida de la densidad mineral, especialmente luego de los 50 años.

De todas formas, si tienes antecedente de fracturas o historial familiar de osteoporosis, consulta con un médico antes de saltar la cuerda.

De acuerdo con *The New York Times*, en estudios realizados en Japón, los ratones que saltaban unas 40 veces durante una semana aumentaron su densidad ósea significativamente después de 24 semanas, y este aumento lo mantuvieron saltando solo unas 20 o 30 veces por semana después de esto

6- Mejora la salud cardiovascular

Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva, saltar la cuerda es muy recomendable para el acondicionamiento aeróbico. Con el fin de mejorar la salud pulmonar y cardiovascular, es necesario hacerlo de tres a cinco veces por semana durante 12 a 20 minutos por vez.

7- Mejora de la eficiencia respiratoria

Además de mejorar la salud del corazón y la resistencia, saltar la cuerda también mejora la eficiencia con la que se respira.

Esto es muy beneficioso cuando se realizan otras actividades, ya que implica un aprendizaje en el acto de respirar y una mejora de la eficiencia del trabajo de los músculos respiratorios. Esto evita que haya momentos de falta de aire mientras se practica deporte.

8- Aumenta la inteligencia

Saltar la cuerda puede hacerte más inteligente. Según el Jump Rope Institute, ayuda en el desarrollo de los hemisferios derecho e izquierdo de tu cerebro, lo que mejora aún más la conciencia espacial, mejora las habilidades de lectura, aumenta la memoria y hace que te sientas más alerta mentalmente.

Saltar la cuerda con las puntas de los pies requiere que tu cuerpo y mente hagan ajustes musculares neuronales acorde a los desequilibrios creados por el salto continuo. Como resultado, mejora el equilibrio dinámico y la coordinación, los reflejos, la densidad ósea y la resistencia muscular.

9- Mejora la capacidad de mantener la calma

Debido a que estás trabajando tu cerebro y tu cuerpo al mismo tiempo, los que tienen la costumbre de saltar la cuerda suelen ser personas más tranquilas.

Si analizamos este ejercicio desde un punto de vista biomecánico, el salto representa un movimiento compuesto que combina un movimiento circular con un movimiento angular.

El cuerpo se asemeja a un proyectil sujeto a todas las leyes que rigen el movimiento de proyectiles, mientras que la cuerda se convierte en un volante de inercia dinámico sujeto a todas las leyes que rigen el movimiento de rotación.

Es a partir de la coordinación sincrónica y armoniosa de movimientos, con los que se obtienen los beneficios para la salud.

La capacidad que es necesario desarrollar y mejorar para saltar la cuerda y llegar a la sincronización del cuerpo, la mente y la cuerda, en realidad puede ayudarte a estar más tranquilo que en otras situaciones.

10- Aumenta el metabolismo energético

Otra razón para realizar salto en la cuerda es por sus efectos sobre el metabolismo. Junto con la aceleración de tu ritmo cardíaco, este ejercicio también aumenta la tasa de otros procesos en el cuerpo, es decir, el metabolismo.

En términos generales, cuanto más intensa es la sesión de salto en la cuerda, más notable será el incremento en lo que respecta a tu tasa metabólica.

Los intervalos cortos de tiempo, pero de saltos intensos aumentan el metabolismo; sobrepasando el proceso llamado EPOC (exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio). El aumento del metabolismo se traduce en una mayor facilidad para alcanzar y mantener tu peso ideal.

11- Mejora del perfil hormonal

La realización de salto en la cuerda también cambia el perfil hormonal de tu cuerpo considerablemente. Favorece la liberación de hormonas y neurotransmisores que ayudarán a aliviar los síntomas de la depresión y la fatiga, así como la liberación de hormonas que disminuyen el apetito.

Las personas que realizan salto a la cuerda a menudo tienen una visión mucho más positiva de la vida, simplemente porque están recibiendo los beneficios para aliviar el estrés de estas hormonas.

12- Mejora de la capacidad de recuperación

El salto en la cuerda puede disminuir el tiempo de recuperación también. Si acabas de realizar una sesión de entrenamiento duro en el gimnasio, este ejercicio aeróbico puede ayudarte a eliminar algunos de los subproductos que se han creado durante la sesión de entrenamiento, siempre que lo realices a una menor intensidad.

Esto ayudará a reducir el dolor muscular y mejorará la llegada de sangre rica en oxígeno al tejido muscular, lo que facilita su reparación y reconstrucción. Esto implica que podrás volver al gimnasio más rápido y trabajar los músculos de nuevo.

13- Ayuda a la construcción de masa muscular

La construcción de masa muscular es una combinación de un estímulo de sobrecarga y descanso suficiente para permitir que el músculo se cure a sí mismo. Si este equilibrio se sesga de alguna manera, ya sea entrenando demasiado o proporcionando demasiado descanso, no se van a conseguir resultados óptimos.

Cuanto más frecuentemente puedas trabajar un músculo (suponiendo que has realizado una recuperación completa), más rápido vas a añadir músculo adicional. El salto en la cuerda ayuda a hacer esto.

14- Ayuda a controlar la diabetes

Para aquellos que tienen diabetes, el salto en la cuerda ayuda a manejar esta condición. Al realizar este ejercicio, va a aumentar la capacidad del músculo para utilizar la glucosa.

Las personas que hacen ejercicio aeróbico, como saltar la cuerda regularmente, tienden a tener un mejor control de su azúcar en sangre y no tienen tantos cambios de azúcar en la sangre como los que no lo hacen.

En el caso de la diabetes esto es muy importante ya que son extremadamente sensibles a los cambios en los niveles de azúcar en la sangre.

En este artículo puedes encontrar otros 8 ejercicios físicos para diabéticos.

15- Saltar en la cuerda es el mejor ejercicio para un sistema linfático sano

El sistema linfático es como un sistema de alcantarillado en el cuerpo. A través de él, se elimina todo tipo de residuos y toxinas de la sangre. Sin embargo, a diferencia de tu sistema circulatorio,

el sistema linfático no tiene una bomba. Se basa en la expansión y la contracción de los músculos para transportar el líquido linfático en el cuerpo.

Un sistema linfático sano, con una circulación adecuada, es muy importante para tener una piel sana y hermosa. Así, el movimiento hacia arriba y hacia abajo que realizamos al saltar la cuerda es uno de los mejores ejercicios para facilitar el transporte a través de las vías linfáticas.

16- Mejora el estado de la piel

Si quieres una piel hermosa, es necesario ejercitarte. No tienes que ir al gimnasio, pero sí es necesario estar activa todos los días.

El ejercicio es uno de los remedios para reducir el acné. Esto se debe a que incrementa el flujo sanguíneo, lo que significa más nutrientes lleguen a la piel, promoviendo la eliminación de toxinas a través de la sudoración.

Además, fortalece los órganos internos para trabajar de manera más eficiente, pudiendo abrir los poros y facilitando la eliminación de sustancias que luego causan lesiones o infecciones.

Contribuye en gran medida al equilibrio hormonal, aumentando la sensibilidad a la insulina y facilitando la utilización de la glucosa como fuente energética.

Por último, saltar la cuerda también contribuye a la salud de la piel ya que alivia la tensión y el estrés

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: especificaciones del docente.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
- 4- Realizar la secuencia de lazo que se encuentra en la guía con intervalos de tiempos determinados, para esta actividad se ejecutara lazo por 30 segundos y posterior a eso lo combinamos con los ejercicios que están en las gráficas, realizar esta rutina tres veces

Salto consecutivo por 30 seg



Tijeras consecutivas por 30 seg



Sentadillas con manos pegadas 30 seg



flexiones de brazos 30 seg



Trote elevando muslos 30 seg



Flexion de piernas al frente 30 se



SEMANA 2 (2 al 6 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL:

-Consultar de que forma el cuerpo humano quema calorías cuando realiza actividad física, y que deportes son los que más benefician en la quema de calorías.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1

<https://www.lifeder.com/beneficios-saltar-cuerda/>

Imágenes sacadas de YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=zvhRGF G 64>

Semana 2: