



GUIA # 3

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Grado:9 °
Nombre del docente:LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com	
Celular 3137954006	
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	Conocer la importancia de la dosificación y los descansos para el control de la fatiga.

ASESORIA: Si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.

1. Exploración de Saberes Previos:

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

Tipos de ejercicios

Existen dos tipos de ejercicios de acuerdo con la intensidad y la duración:

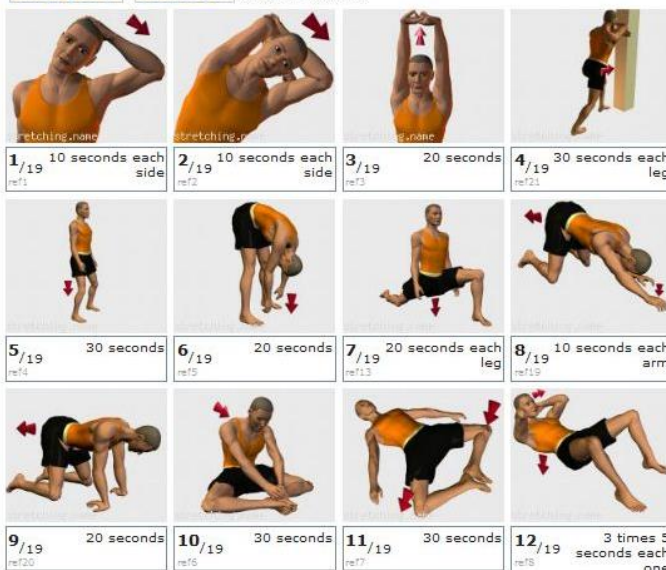
- Los ejercicios aeróbicos que son un conjunto de ejercicios de baja o media intensidad y larga duración en los que el cuerpo quema hidratos y grasas para obtener energía aumentando, así, la necesidad de oxígeno del organismo. Por ejemplo, caminar mínimo cuarenta minutos a un paso moderado, trotar o correr durante una hora, nadar por lo menos treinta minutos, montar en bicicleta más de cuarenta minutos, etc.
- Los ejercicios anaeróbicos que son un grupo de ejercicios denominados de alta intensidad y poca duración debido a que no se necesita oxígeno adicional al que se respira normalmente. La energía proviene del ATP muscular y la glucosa que ya posee el cuerpo. Dos ejemplos de ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo son el levantamiento de pesas con una carga alta durante un tiempo muy corto y las carreras de velocidad, por ejemplo, de 100 metros a la máxima intensidad.

Frecuencia de la actividad física De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, es vital desarrollar actividad física de manera moderada, es decir, por lo menos, tres veces a la semana por treinta minutos mínimo. Esto, sin excederse, puesto que ejecutar una actividad física intensa de manera esporádica (una vez a la semana, por ejemplo) puede generar lesiones y en algunos casos ataques cardíacos debido a la presión que se ejerce sobre el corazón.

3. Taller de aplicación del Saber

Calentamiento:

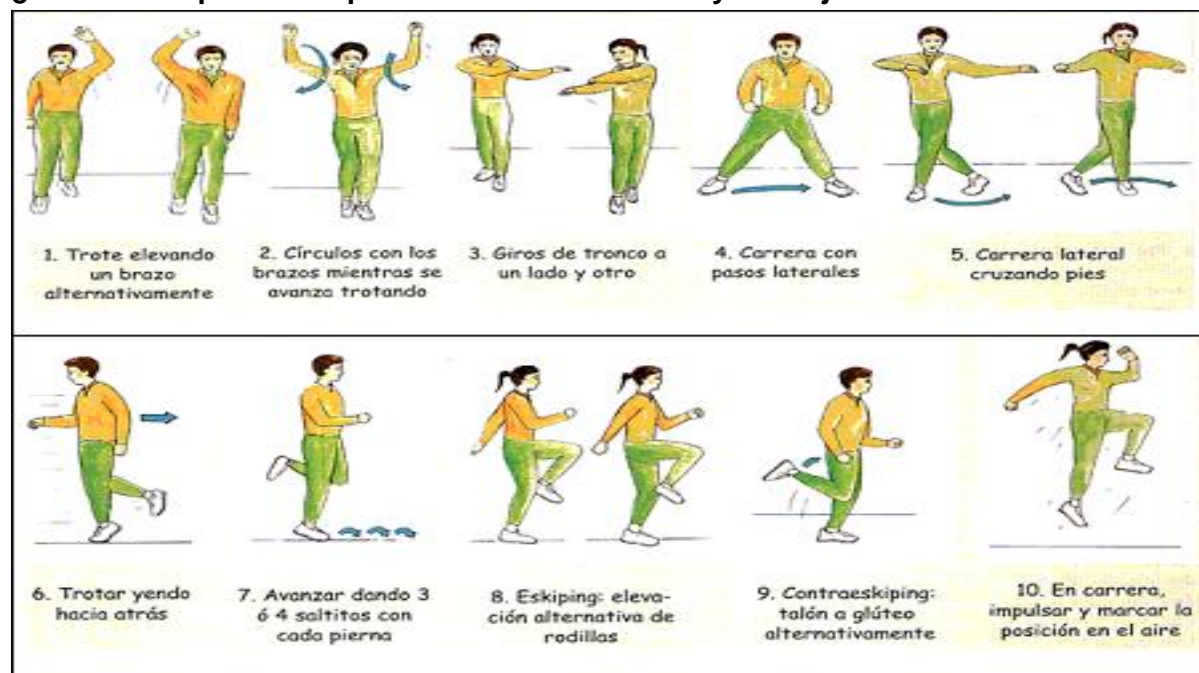
One by one + Slideshow Time: 11 minutes



Proponga 8 ejercicios de calentamiento explicando el número de repeticiones, la duración y las pausas.

Hacer 5 series con 40 segundos de duración cada ejercicio.

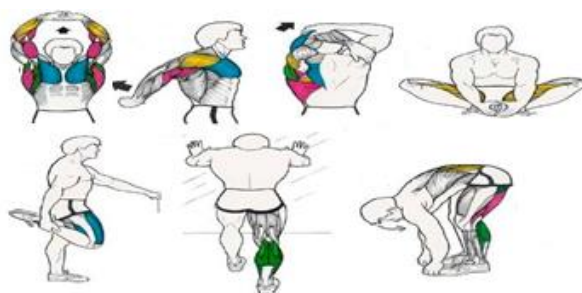
¿Cuánto tiempo de recuperación daría entre serie y ente ejercicios?



- Proponga 5 ejercicios que se puedan hacer en espacios pequeños. Teniendo en cuenta que tipo de ejercicio es las repeticiones, las series, los tiempos de ejecución y los tiempos de recuperación.
- Teniendo en cuenta la duración y la intensidad, Indicar que tipo de ejercicio es cada uno de los propuestos por el profesor en la guía.
- ¿En qué tipo de ejercicios aparece más rápido la fatiga?

4. Actividades de Cierre

¿Cuánto tiempo darías a cada uno de estos de ejercicios de estiramiento para recuperación?



¿Qué tipo de recuperación es esta?