



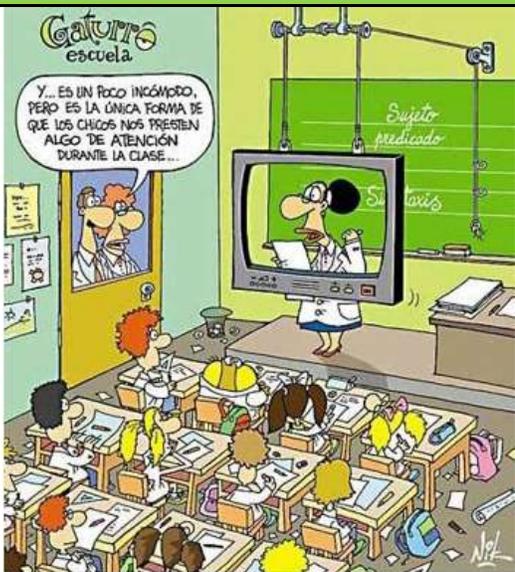
Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	9°
--------------------------------	--	-------	----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Cómo traemos el mundo real al aula, para trabajar con la tecnología y lograr una profesión u oficio?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Carreras aeróbicas y anaeróbicas	5 de noviembre	Ed. física

EXPLORACIÓN
Actividades previas



observa la imagen y deduce de acuerdo a las actividades académicas, lúdicas y recreativas resuelve:

1. cual es la diferencia entre el ejercicio aeróbico y el anaeróbico (explica)
2. cuando una carrera es anaeróbica y cuando es aeróbica
3. que te hace falta como estudiante por no estar en el salón de clase

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

Actividades Aeróbicas y Anaeróbicas

La respiración aeróbica y anaeróbica son procesos de obtención de energía por el organismo que se distinguen en la presencia y consumo de oxígeno.

- Una actividad es aeróbica cuando la energía necesaria para llevarla a cabo parte del circuito de la oxidación de **carbohidratos** y **grasas**, es decir, que requiere de insumos de oxígeno para llevarla a cabo o sostenerla en el tiempo.



Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

- ➔ Una actividad es anaeróbica cuando no requiere de oxígeno sino de 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 esfuerzo del que conviene en cada una de sus fases de obtención energética.

Diferencias entre actividades aeróbicas y anaeróbicas

La gran diferencia entre ambos procesos es, como hemos dicho ya, la presencia o ausencia del oxígeno como mecanismo de obtención de energía inmediata. Las actividades aeróbicas, entonces, están vinculadas al sistema cardiorrespiratorio y pueden prolongarse durante un intervalo de tiempo mayor, pues su nivel de exigencia se deposita en la capacidad de nuestro cuerpo de incorporar oxígeno del aire y hacerlo circular por el organismo.

A diferencia de las actividades anaeróbicas, cuya explosión energética proviene de los músculos y su reserva energética, suelen ser actividades breves y de mucha intensidad. De prolongarse en el tiempo, se corre el riesgo de acumular ácido láctico, subproducto de este uso de emergencia de la glucosa que conduce a menudo al acalambramiento y la fatiga muscular.

Entonces: los ejercicios aeróbicos son prolongados y de ligera a mediana intensidad, mientras que los anaeróbicos son intensos y breves. Una correcta ejercitación supone, sin embargo, la utilización adecuada de ambas formas de obtención de la energía

TRANSFERENCIA Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

- realizar 4 ejercicios de resistencia aeróbica duración 3 minutos cada uno (los ejercicios deben ser de tu creatividad)
- realiza 4 ejercicios de resistencia anaeróbica duración 3 minutos cada uno (los ejercicios deben ser de tu creatividad)

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 19 DE NOVIEMBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

wassap 3148732780
edmodo
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

fotos taller
3. videos de los ejercicios de 2 minutos de duración cada uno

BIBLIOGRAFIA

Fuente: <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-actividades-aerobicas-y-anaerobicas/#ixzz6c117cPU5>