



Nombre completo del estudiante		Grupo	8°
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA: ¿Cómo traemos el mundo real al aula, para trabajar con la tecnología y lograr una profesión u oficio?			
ÁMBITOS CONCEPTUALES		DÍA	ÁREA
EVALUACIÓN DE SUFICIENCIA Carreras aeróbicas y anaeróbicas Capacidades físicas especiales		1 DE ENERO	Ed. física
EXPLORACIÓN Actividades previas			
			
<p>observa la imagen y deduce de acuerdo a las actividades académicas, lúdicas y recreativas resuelve:</p> <ol style="list-style-type: none">cuál es la diferencia entre el ejercicio aeróbico y el anaeróbico (explica)cuando una carrera es anaeróbica y cuando es aeróbicaque te hace falta como estudiante por no estar en el salón de clasecuál es la diferencia entre las capacidades físicas entre la fuerza y la resistencia como capacidad física			
ESTRUCTURACIÓN Actividades de construcción conceptual			
MOMENTO PARA APRENDER:			
<u>Actividades Aeróbicas y Anaeróbicas</u>			
<p>La respiración aeróbica y anaeróbica son procesos de obtención de energía por el organismo que se distinguen en la presencia y consumo de oxígeno.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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.			



- 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 acalambra miento 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

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia). 1. RESISTENCIA a. Concepto Es la capacidad de soportar una actividad física el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente. b. Tipos resistencia se puede dividir en dos tipos: AERÓBICA ANAERÓBICA Aeróbica: Cuando el aporte de O₂ y la deuda de O₂ están equilibrados. Por ejemplo, la carrera continua. Cuando corres durante un tiempo, más de 3', a una intensidad suave o moderada donde puedes respirar de forma más o menos cómoda estarías realizando una actividad de resistencia aeróbica. La frecuencia cardiaca oscilará entre 120 y 160 pp/m aproximadamente. Anaeróbica: Es aquella que se realiza con una alta deuda de O₂. Por ejemplo, una carrera de 300-400 metros (dar una vuelta a una pista de atletismo) a gran velocidad, tu organismo no es capaz de captar el O₂ suficientemente, por lo que se habla de "deuda de O₂", Piensa en un esfuerzo fuerte que puedas hacer y cuando estás realizándolo o al finalizar tu respiración es muy rápida y tu sensación es de falta de aire". c. ¿Cómo trabajar la Resistencia? La resistencia se puede trabajar con métodos continuos o fraccionados. Los métodos continuos son aquellos en los que se trabaja sin interrupciones durante un tiempo o distancia determinada,

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

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

EVIDENCIA EVALUATIVA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE SUFICIENCIA PARA BÁSICA SECUNDARIA Y LA MEDIA

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

FECHA DE REVISIÓN: 5 DE FEBRERO	
MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co	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/#ixzz6cl17cPU5	