

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	ASIGNATURA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	DOCENTE:		Nasly Alcira Velásquez.		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y EJERCITACION		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	2	3	1	MAYO 2026	1 horas

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Potencia sus capacidades físicas, desarrollando actividades de tipo aeróbico y anaeróbico, que fortalecen su aspecto anatómico y salud mental.

¿Qué diferencia existe entre ejercicio aeróbico y anaeróbico?

El ejercicio aeróbico ayuda a mejorar el sistema cardiovascular y aumenta la resistencia del cuerpo; mientras que el anaeróbico aumenta la masa y la fuerza muscular y ósea.

¿Qué son ejercicios de entrenamiento aeróbico?

- Caminar o excursionismo.
- Trotar o correr.
- Montar en bicicleta.
- Nadar.
- Remar.
- Patinar en línea.
- Esquí a campo traviesa.
- Ejercitarse en una máquina escaladora o elíptica.

Ejercicios anaeróbicos: ejemplos

- Levantamiento de pesas.
- Abdominales.
- Sentadillas.
- Desplantes.
- Carreras cortas a gran velocidad.
- Burpees.
- Flexiones.

Actividad

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

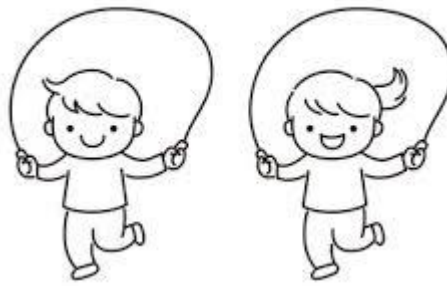
CALENTAMIENTO



EJERCICIOS AEROBICOS

Salto con cuerda

Este **ejercicio aeróbico de intensidad media** te permite trabajar brazos y piernas al mismo tiempo, ayudándote a tonificar tu cuerpo de forma rápida y divertida.



Realiza los siguientes ejercicios.

2. En el salto con cuerda, la coordinación es la clave. Debes girar las muñecas o los brazos para mover la cuerda y, acto seguido, realizar saltos para que la cuerda pase por debajo de los pies.

3. Mantén la espalda erguida y la mirada al frente para no perder el equilibrio.

4. Es muy importante regular la velocidad del giro de la cuerda para evitar fatigarte rápidamente.

5. Relajación.

Practica los asanas vistos en clases.



Todo es cuestión de práctica.