**GUÍA COMPLEMENTARIA N° 2**

**“BENEFICIOS DE LA ACTICVIDAD FÍSICA”**

**1ºNIVEL**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE** |  |
| **CURSO** |  |
| **FECHA** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **MATERIA** | **Fundamentos de la etapa preparatoria** |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**  OA 3 - OA 4  -Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y reconociendo los beneficios de la actividad física a la salud y los peligros del sedentarismo. | **OBJETIVOS DE LA UNIDAD**  -Conocer el concepto de beneficio de la actividad física.  -Distinguir y reconocer los beneficios de la actividad física.  -Distinguir y reconocer los peligros del sedentarismo.  -Conocer formas básicas de entrenamiento para la resistencia.  - Práctica r en casa una rutina de ejercicios de características aeróbicas.  . |

**Introducción**

Estar a resguardo en casa o en cuarentena no significa estar en reposo. Tener a niños, jóvenes y adultos resguardados en sus domicilios afecta sus posibilidades de movimiento y de actividad física, lo que va en dirección contraria al objetivo de esta unidad que es valorar y reconocer los beneficios de la actividad física a la salud corporal, psicológica y social. Por otro lado si sumamos la inactividad física a la situación de encierro, tenemos las condiciones apropiadas para generar conductas sedentarias.

Es importante darnos cuenta que durante este proceso de autocuidado hay menor oportunidad de realizar actividades físicas, ya sea porque no hay desplazamientos a nuestra escuela industrial o porque no se puede salir al exterior a realizar actividades recreativas o deportivas.

Por esto es necesario generar actividades dentro del hogar que compensen esta inmovilidad para beneficiar nuestra salud.

Con este objetivo comparto el link de este video de una rutina de ejercicios muy fáciles y de intensidad moderada para que ustedes ejerciten en sus hogares.

**ACTIVIDAD**

La rutina es muy simple y no necesita ningún material para hacerlo, excepto ropa cómoda y ganas de hacer ejercicio. Consiste en un bloque de 9 ejercicios que se realizarán durante 30 segundos y sin descanso entre ellos. Se repite las 4 veces con 30 segundos de descanso entre cada repetición.

**Esta actividad debe ejecutarse con una intensidad moderada.** Puede parecer un poco confuso, pero en realidad es muy simple. Todo lo que tienes que hacer es poner el video y hacerlo.

**Es necesario** **tener cuidado de algunas señales que puedas tener durante el ejercicio como mareos, dolor de cabeza, sensación de hormigueo, arritmia o dolor en pecho. De existir alguno de estos síntomas debes parar de inmediato el trabajo físico y consultar a un médico debido a que puedes padecer de alguna afección cardiaca.**

* Aquí les dejo fórmula para medir la intensidad máxima de pulso cardiaco según la edad, indicador de intensidad de trabajo máximo.

**Intensidad moderada**

60% de 220-edad

Ejemplo 220 – 17 edad = 203

60% de 203 = 142 latidos por minuto máximos de trabajo.

**Copia la dirección o haz clic en el video de la siguiente página.**

<https://youtu.be/N3cmWWnvnMU>

**TAREA**

1.- Una vez desarrollada la actividad durante dos semanas debes inventar tu propia rutina con ejercicios a tu elección, no olvidando las instrucciones dadas anterior mente, esto es un bloque de 9 ejercicios que se realizarán durante 30 segundos y sin descanso entre ellos. Se repite las 4 veces con 30 segundos de descanso entre cada repetición.

2.-Pega una imagen de cada uno de los ejercicios o dibújalos.

3.-Envía la tarea al correo del profesor que corresponda.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ejercicio 1 | Ejercicio 2 | Ejercicio 3 | Ejercicio 4 | Ejercicio 5 | Ejercicio 6 | Ejercicio 7 | Ejercicio 8 | Ejercicio 9 |

* **IMPORTANTE**

No es necesario que realices las 4 series que componen la rutina, puedes empezar ejecutando las primeras dos series y avanzar en la medida que te adaptes a la carga de trabajo.

[](https://www.youtube.com/watch?v=r042VgJCe40)