Guía de educación física N°4 Segundos Medios.

Nombre del alumno: Curso:

Objetivos.

1.- Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas en su entorno domiciliario, aplicando conductas de auto cuidado, seguridad, como:

- Realizar al menos 30 minutos de actividad física de su interés.

- Hidratarse de manera permanente.

2.- Mejorar salud mental realizando actividad física dentro de tu domicilio, comunicándote con tus compañeros/as, investigando temas de interés personal.

OA 3 Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la fuerza muscular y la flexibilidad, considerando:

- Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.

La fuerza muscular, es la capacidad de levantar, empujar o tirar un peso determinando en un sólo movimiento, con la ayuda de toda tu musculatura.

La flexibilidad, es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento, con la máxima amplitud posible.

Dadas estas definiciones, tendrás que desarrollar los siguientes ejercicios:

1.- Calentamiento previo, recuerda siempre realizar esta actividad, antes de iniciar tu rutina de ejercicios. El objetivo de este trabajo previo es activar todos tus sistemas y así evitar lesiones. Movimientos tales como circunducción de brazos adelante y atrás, ejercicios de elongación, movilidad articular del tren inferior, skipping, conocido también como "subiendo rodillas", ejercicio que sirve para activar el sistema circulatorio, mejorar la coordinación.

2.- Seguido de esto, deberás realizar las sentadillas, descritas en la anterior guía.

 3.- Intercalando ejercicios, vas al piso y realizas planchas, recuerda las instrucciones entregadas en la guía anterior.

4.- Cambio de ejercicio y realizas burppees, trabajo un poco más intenso, también descrito con anterioridad.

5.- Seguimos con flexo extensiones de brazos, ya sea, con apoyo de rodillas primero y sin ese apoyo después,

6.- Terminamos con abdominales.

Los tiempos y repeticiones ya fueron entregados, de manera que puedes aplicar los mismos, o aumentar o reducir la carga de ellos según tu propia condición física.

Recuerda repetir estas series tres veces diarias, realizar evaluación de pulso e hidratarte constantemente.

También es válido señalar y recordar una correcta alimentación; mantener hábitos de higiene básicos, como lavados de manos, entre otros.

En lo que se refiere a tu comunicación, mantiene contacto permanente con tus compañeros, amigos y básicamente con la familia, a fin de poder evitar cualquier problema de ansiedad por la situación que estamos viviendo.

Recuerda siempre que **debes quedarte en casa.**

**Autoevaluación. Marca con una X, tu apreciación en cuanto al desarrollo de tu Guía.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES** | **SIEMPRE** | **CASI SIEMPRE** | **CASI NUNCA** | **NUNCA** |
| Realizas actividad física diaria. |  |  |  |  |
| Realizas tus ejercicios de acuerdo a lo solicitado. |  |  |  |  |
| Te has superado en tu rendimiento |  |  |  |  |
| Te hidratas constantemente |  |  |  |  |
| Mantienes una alimentación sana. |  |  |  |  |

Finalmente, entrego las instrucciones a seguir para la entrega de la guía.

1.- Enviar a los siguientes correos las respuestas solicitadas:

 Maribel.leiva@maxsalas.cl

 p.bobadillareyes@gmail.com

 gallardo\_salce@hotmail.com

2,- Si no posees los medios para hacerlo, desarrolla las consultas o tareas en un cuaderno, el cual deberás presentar al regreso a clases.

3.- En ambos casos, deberás colocar tu nombre y curso de forma clara, para de esa manera identificar al/la estudiante

 BIBLIOGRAFÍA.

 #TODOVAAIR BIEN

 #YOMEQUEDOENCASA Dori Martínez Francés (Psicóloga y coach)

 Recomendaciones de actividad física para la salud de la población en tiempos de pandemia.

 Documento elaborado por académicos del Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de la Frontera; Universidad de Santiago de Chile; Universidad Católica de Valparaíso; Departamento de Salud Pública Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Salud Pública Universidad de Chile, Universidad San Sebastián, Universidad Diego Portales. Respaldan Sociedad Chilena de Epidemiología, Sociedad Chilena de Pediatría, Sociedad Chilena de Medicina del Deporte