



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA • Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.

Objetivo de la guía: programar una rutina de entrenamiento con los ejercicios mostrados en clases.

¿QUÉ ES UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO DE INTENSIDAD MODERADA?

Es un programa que prescribe de modo ordenado, progresivo y adaptado a cada individuo, la intensidad, la duración y la frecuencia de los ejercicios de resistencia aeróbica, de fuerza muscular y de flexibilidad que tiene que realizar una persona durante un período de varias semanas, para mejorar progresivamente su condición física, su salud y su esperanza y calidad de vida, reduciendo el riesgo de tener un accidente mientras practica ejercicio físico.

LAS CUALIDADES FÍSICAS

Una buena condición física es necesaria para realizar actividades relacionadas con el trabajo, el tiempo de ocio y la recreación o con las tareas de la vida cotidiana, con energía, sin que supongan una gran fatiga y con la suficiente vitalidad para disfrutar del tiempo de ocio y hacer frente a posibles imprevistos.

Los componentes de la condición física que permiten aumentar la energía con la que se realizan las actividades de la vida diaria y ayudan a proteger contra las enfermedades degenerativas asociadas con el sedentarismo son los llamados factores de la condición física relacionados con la salud. Los principales factores de la condición física en relación con la salud que se tendrán que tener en cuenta a la hora de desarrollar un programa de acondicionamiento físico son:

LA RESISTENCIA AEROBICA

¿Por qué es importante ejercitar la resistencia aeróbica?

Porque disminuye el riesgo de tener un accidente cardiovascular entre los 30 y los 65 años, aumenta la esperanza de vida, y permitirá en un futuro realizar actividades de la vida diaria, (andar, subir escaleras o cuestas) sin que supongan un esfuerzo excesivo.

LA FUERZA MUSCULAR

¿Por qué es importante ejercitar la fuerza muscular?

Para no ir perdiendo mucha fuerza con la edad y evitar que esta pérdida favorezca la aparición de problemas, como los dolores de espalda, la osteoporosis, o la imposibilidad futura de levantarse de la cama o de la silla, o de llevar objetos pesados.

LA FLEXIBILIDAD

¿Por qué es importante ejercitar la movilidad articular?

Para evitar o hacer más lenta la pérdida de la movilidad que ocurre con la edad, que puede provocar la imposibilidad de hacer movimientos de la vida diaria, como entrar en el coche, peinarse o vestirse y, por lo tanto, provocar que en el futuro uno no pueda valerse por sí mismo. Además, la pérdida de movilidad puede favorecer la aparición de dolores de espalda.

Actividad

- circuitos cardiovasculares con intervalos de tiempo
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

JUM LUNGES https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
BURPEES https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
JUMP SQUATS https://www.youtube.com/watch?v=Azi5tkCzDcc	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
MOUNTAIN CLIMBERS https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk	SERIES 3	REPETICIONES 20	DESCANSO 1 MINUTO
RUSSIAN TWISTS https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8	SERIES 3	REPETICIONES 30	DESCANSO 1 MINUTO