



### GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....
<b>Objetivos de aprendizajes</b> OA <b>Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.</b> • <b>Muestran durante el desarrollo de los programas de entrenamiento actitudes de esfuerzo y voluntad para alcanzar los niveles de rendimiento esperados.</b>
<b>Objetivo de la guía: realizar circuito físico con intervalos de tiempo</b>

#### COMO DESARROLLAR UNA BUENA ACTITUD PARA HACER EJERCICIO

Hacer ejercicio de manera rutinaria es una tarea que no todos consiguen mantener en el tiempo. Frases como “empiezo el lunes” se repiten semana a semana, pero los ejercicios quedan sepultados bajo excusas cada vez más creativas.

#### Querer NO es poder

Olvidate de esos que te dicen que con solo imaginar que haces ejercicio tu cuerpo se fortalece y quema calorías, puede que sirva como incentivo si tienes una meta difícil, pero el “querer” una buena figura sin trabajar por ello, no te dará los resultados esperados.

#### Deja de postergar los días de ejercicio

No es el lunes, no es el primero del mes, ni tampoco a principios de año. ¡Es ahora! Aprovecha que estás leyendo este artículo para empezar tus ejercicios. No importa si haces sentadillas frente al televisor, o vas a un enorme gimnasio. Lo importante es que empieces ya.

### Haz ejercicios temprano

Si crees que no tienes tiempo, o cuando ya has terminado tus deberes diarios es muy tarde. Entonces te recomendamos que hagas tu rutina de ejercicio a primera hora de la mañana, es muy difícil renunciar, ya que será lo primero que hagas durante el día. Al alba existen menos distracciones, mayor concentración y mucha energía.

### Desarrolla una actitud positiva

Cuando hagas ejercicios rodeate de cosas positivas, ya sea música que te anime, la naturaleza, fotos o imágenes de la meta que desees alcanzar, etc. Cuando tus ejercicios se conviertan en una parte esencial de tu día para sentirte bien,

### No te dejes intimidar

El tiempo, el espejo y la báscula a veces se convierten en nuestros enemigos. Luchar contra pequeñas desmotivaciones es necesario si quieres mantener tu buena actitud para hacer ejercicio. Recuerda que los resultados son progresivos y que no son automáticos ni veloces.

Actividad:

- circuito de fuerza y resistencia muscular.
- duración 30 – 45 minutos
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

### Circuito de fuerza muscular.

PUSH-UP <a href="https://www.youtube.com/watch?v=44JzAk3rvRM">https://www.youtube.com/watch?v=44JzAk3rvRM</a>	SERIES 3	REPETICIONES 8	DESCANSO 30 SEGUMNDOS
PLANCHA LATERAL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0">https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0</a>	SERIES 3	REPETICIONES 6	DESCANSO 15 SEGUNDOS

	MANTENER 20 SEGUNDOS POR LADO Y DESCANSAR 15 SEGUUNDOS .		
SENTADILLA EN ISOMETRIA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-qXuHrdmk4g">https://www.youtube.com/watch?v=-qXuHrdmk4g</a>	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	4	10	30 SEGUNDOS
TRICEPS EN BANCO SUECO <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8">https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8</a>	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	4	8	30 SEGUNDOS
PLANCHA FRONTAL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8">https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8</a>	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	5	8	15 SEGUNDOS
	MANTENER 20 SEGUNDOS Y DESCANSAR 15 SEGUNDOS.		