



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA3

Desarrollar la resistencia cardiovascular , la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: **Uso de TIC Buscar y acceder a la información / evaluar y seleccionar información / dominar aplicaciones de uso mas extendido**

frecuencia

intensidad

tiempo de duración

tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

Objetivo de la guía: Utilizar técnicas de elongación para evitar lesiones posteriores a la actividad física

Teoría / contenido

¿ por que debo hacer ejercicio ?

El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable. El ejercicio previene problemas de salud, aumenta la fuerza, aumenta la energía y puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito.

El camino hacia una mejor salud

Agregar ejercicio a su rutina puede tener un efecto positivo en su vida.

El ejercicio puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, osteoporosis, diabetes, y obesidad.
- Mantener las articulaciones, tendones y ligamentos flexibles, lo que hace que sea más fácil moverse y disminuye las posibilidades de que se caiga.
- Reducir algunos de los efectos del envejecimiento, especialmente la incomodidad de la osteoartritis.
- Contribuir al bienestar mental y ayudar a tratar la depresión.
- Ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Aumentar la energía y la resistencia.
- Mejorar el sueño.
- Ayudar a mantener un peso normal al acelerar su metabolismo (la velocidad a la que quema calorías)

IMPORTANCIA DE HACER EJERCICIO PARA UNA VIDA SALUDABLE

Para disfrutar de una vida más saludable, además de tener una dieta equilibrada con fibras, y de tomar mucha agua, es recomendable hacer ejercicios físicos regularmente.

Los beneficios de hacer actividades aeróbicas como correr, natación, caminar y montar en bicicleta son varios: una mayor resistencia a las enfermedades, reducción del estrés, autoconfianza, pérdida de peso, incremento de la autoestima y regularización del metabolismo. Sin embargo, es importante hacer exámenes médicos y adoptar algunas precauciones antes de empezar cualquier ejercicio físico.

Reconozca sus límites. Empiece con calma y no exagere en el primer día. Es necesario respetar los tiempos para crear resistencia y acostumbrar al cuerpo. Para aprovechar mejor su actividad, preste atención a dos puntos muy importantes:

estiramiento e hidratación. Antes y después de empezar sus ejercicios haga una secuencia de estiramientos para evitar lesiones musculares. Tome también los cuidados necesarios con su hidratación, tomando mucha agua para reemplazar el líquido eliminado por el sudor.

Si se está en la menopausia, se debe visitar a su médico para que le indique la cantidad suficiente de calcio que debe ingerir para evitar posibles enfermedades de los huesos. Ejercicios regulares con pesos livianos están entre las medidas de prevención más importantes. Así como los músculos, los huesos se fortalecen cuando son ejercitados. En esta etapa, caminar es un excelente ejercicio para los que quieren ejercitarse. La parte superior del cuerpo también necesita atención. Muñecas y vértebras, así como los cuádriles, tienen los huesos más propensos a romperse debido a la osteoporosis. Utilice aparatos de ejercicio aeróbico con pesos livianos. Acuérdesse consultar con su especialista antes de empezar un programa de ejercicios. Lo importante es hacer siempre una actividad que le guste.

Actividad:

- circuitos de flexibilidad corporal post cualquier tipo de trabajo físico
- duración 30 – 45 minutos
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

<p>CUADRICEPS</p> <p>https://www.youtube.com/results?search_query=elongacion+de+cuadriceps</p>	<p>SERIES</p> <p>3</p>	<p>REPETICIONES</p> <p>4</p>	<p>DESCANSO</p>
<p>SIN DESCANSO</p>			
<p>ISQUIOTIBIALES</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8k5e6KulKGw</p>	<p>SERIES</p> <p>3</p>	<p>REPETICIONES</p> <p>4</p>	<p>DESCANSO</p> <p>15 SEGUNDOS</p>
<p>SIN DESCANSO</p>			
<p>GLUTEOS</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eR3BTv1XEg</p>	<p>SERIES</p> <p>3</p>	<p>REPETICIONES</p> <p>4</p>	<p>DESCANSO</p>
<p>SIN DESCANSO</p>			
<p>FLEXORES DE CADERA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3vnKWdqLTB4</p>	<p>SERIES</p> <p>3</p>	<p>REPETICIONES</p> <p>4</p>	<p>DESCANSO</p>
<p>SIN DESCANSO</p>			