



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA4

practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Objetivo de la guía: Aplicar medida de seguridad y autocuidado.

Ejercicio físico y salud

La promoción de hábitos saludables es una de las medidas que más puede contribuir a la mejora de la esperanza y calidad de vida de nuestra población.

A pesar de no estar totalmente aclarados los mecanismos a través de los cuales la inactividad física es pernicioso para la salud, los conocimientos actuales permiten considerar que las actividades destinadas a incrementar el nivel de actividad física pueden ser muy beneficiosas para mejorar la calidad de vida y el estado de salud de la población. En estudios llevados a cabo durante los últimos 30 años, se ha demostrado que la mejora de la forma física puede conducir a una reducción de la mortalidad, sobre todo a expensas de la disminución de las enfermedades cardiovasculares.

Normas generales para hacer ejercicio físico

- El aseo personal, diario, evitando el agua fría, sólo templada.
- Realizar el desayuno como mínimo 1 hora antes de comenzar los ejercicios, y si es el almuerzo, 2 horas antes. Dormir una siesta de 1 hora, es aconsejable.
- El ejercicio se hará con ropa cómoda. Esta ha de ser holgada, del tipo deportiva (chándal, camiseta, pantalón corto, etc.). Incidiremos en el calzado que debe ser ligero y a la vez fuerte y resistente para evitar lesiones mecánicas (esguinces, fracturas, etc.).
- Los ejercicios se realizarán de forma pausada y relajada. Al finalizarlos se debe descansar antes de dar por terminado el ejercicio o actividad física.
- Evitar caminar de forma prolongada en las tres horas que siguen a la comida principal. Después de realizar una marcha, descansar 30 minutos. La marcha se hará al principio sobre terreno llano.
- Ante temperaturas altas:
 - Aumentar la ingesta hídrica.
 - Utilizar cremas para la piel con un factor de protección adecuado. También debemos proteger los ojos y la cabeza; todo esto cuando se están realizando las actividades al aire libre.
- Ante bajas temperaturas:
 - Secarnos correctamente y abrigarnos para evitar riesgos de resfriados después del esfuerzo, o de sudar profundamente.
 - Cuando, además de las bajas temperaturas también hay viento, se reduce la sensación de pérdida hídrica, por ello debemos programar bien la rehidratación.

Actividad

- circuitos cardiovascular 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=Azl5tkCzDcc	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

