



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. Ingesta y gasto calórico.

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

Teoría / contenido

¿ Por qué 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 ya se está en la menopausia, se debe visitar al 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

- circuito 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 |
| | | | |