



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA9

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:

- realizar un calentamiento específico individual o grupal
- usar ropa adecuada para la actividad
- cuidar sus pertenencias
- manipular

1-Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

OA11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- > realizar un calentamiento mediante un juego
- > escuchar y seguir instrucciones
- > utilizar implementos bajo supervisión
- > mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA6

2.-Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal

Objetivo de la guía: Realizar actividad física enfocada a la practica de ejercicios de fuerza y resistencia cardiovascular.

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 ya se está en la menopausia, se deberá de 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 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 https://www.youtube.com/watch?v=44JzAk3rvRM	SERIES 3	REPETICIONES 8	DESCANSO 30 SEGUNDOS
PLANCHA LATERAL https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0	SERIES 3	REPETICIONES 6	DESCANSO 15 SEGUNDOS
	MANTENER 20 SEGUNDOS POR LADO Y DESCANSAR 15 SEGUUNDOS .		
SENTADILLA EN ISOMETRIA https://www.youtube.com/watch?v=-qXuHrdmk4g	SERIES 4	REPETICIONES 10	DESCANSO 30 SEGUNDOS

TRICEPS EN BANCO SUECO https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8	SERIES 4	REPETICIONES 8	DESCANSO 30 SEGUNDOS
PLANCHA FRONTAL https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8	SERIES 5	REPETICIONES 8	DESCANSO 15 SEGUNDOS
	MANTENER 20 SEGUNDOS Y DESCANSAR 15 SEGUNDOS.		