



### GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

#### Objetivos de aprendizajes

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.

Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.

Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.

Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.

Hidratarse con agua de forma permanente.

**Objetivo de la guía: adquirir de hábitos de higiene y autocuidado post circuito físico o actividad física**

## ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

#### Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET)

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;
- caza y recolección tradicionales;
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.);

#### Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET)

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aeróbica
- natación rápida
- deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto);
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

Actividad:

-circuito 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.

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