



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA3 diseñar evaluar 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 contribuyan a mejorar la condición física ingesta y gasto calórico

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 actividad física de su interés, promover campañas para evitar el consumo de drogas alcohol y tabaco, 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: realizar rutinas de ejercicio para vida saludable.

TEORIA / CONTENIDOS

¿ 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. (Conoce sobre la importancia del agua)

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.

CONCEPTOS DE LA UNIDAD

La **resistencia cardiovascular**: es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

La **fuerza muscular**: es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

La **velocidad**: La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la **velocidad** con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.









Flexibilidad: la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la **flexibilidad** no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Frecuencia de ejercicio: Cantidad de veces que se realiza actividad física. Es una medida para indicar el número de repeticiones de cualquier fenómeno o suceso periódico en una unidad de tiempo. ... Es el número de veces que un ejercicio o la actividad se lleva a cabo.

Actividad

- 1- Crea una rutina de ejercicio en tu casa para mantenerte en movimiento
- 2- Esta rutina puede durar 30 minutos
- 3- Hidrátate después de cada ejercicio (toma agua) no bebidas
- 4- No te sobre exijas y si sientes que así lo es recupérate o baja la frecuencia de repeticiones hasta lograr lo solicitado
- 5- Repite esta rutina en tu tiempo libre y cuantas veces QUIERAS y puedas hacerlo

RUTINA DE MEDIA HORA USANDO TU PESO CORPORAL:

1. Zancada atrás		Serías	Reps	Desc
		3	15	30"
2. Flexiones de brazos		Serías	Reps	Desc
		3	15	30"
3. Extensión de cadera		Serías	Reps	Desc
		3	15	30"
4. Abdominal oblicuo		Serías	Reps	Desc
		3	20	30"
5. Ramo deltoides posterior		Serías	Reps	Desc
		3	15	30"
6. Sentadillas con manos en la nuca		Serías	Reps	Desc
		3	15	30"
7. Abdominales		Serías	Reps	Desc
		3	15	30"
8. Burpee		Serías	Reps	Desc
		3	10	1'