



## GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

### Objetivos de aprendizajes

#### **OA6**

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

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.

#### **OA11**

El docente muestra algunos ejercicios de movilidad articular. Luego un estudiante ejecuta un ejercicio de movilidad articular durante no más de veinte segundos, luego se alterna con otro compañero y así sucesivamente, hasta completar diez minutos aproximadamente. Luego harán del mismo modo ejercicios de estiramientos, guiados por el docente.

#### **OA8**

Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de Percepción de esfuerzo.

**Objetivo de la guía: Mantener trote sostenido durante un tiempo determinado.**

### 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 está en la menopausia, asegúrese 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 cuadriles, 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 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.

Circuito de resistencia cardiovascular.

SKIPPING  <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion">https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion</a>	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
PLANCHA FRONTAL  <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal">https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal</a>	SERIES 4	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
SALTO A LA CUERDA	SERIES 3	REPETICIONES	DESCANSO 1 minuto
	1 minuto de trabajo por 1 minuto de descanso		
TALONEOS  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vFVKKk-EV7Y">https://www.youtube.com/watch?v=vFVKKk-EV7Y</a>	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		

