

## TAREA N°1

**Taller:** Vida activa y saludable. **Asignatura asociada:** Educación Física. **Profesor:** Felipe Madrid.

Nombre alumno: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

**OA06** 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.

### VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Tener una vida activa y saludable significa aprovechar al máximo todo lo que la vida nos ofrece. Significa preocuparse por la salud y el bienestar, y realizar pequeños cambios para lograr una vida saludable.

#### Consejos para llevar un estilo de vida saludable

- ✚ Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo.



- ✚ Cuidar la alimentación y reducir la ingesta de grasas saturadas.



- ✚ Comer más frutas y verduras.



- ✚ Practicar Actividad Física por lo menos 3 veces por semana (puedes ver nuestros videos en Youtube).



**Actividad:** Ponte ropa cómoda y prepara los materiales para realizar la rutina.

- Siempre previo a realizar ejercicios de mediana y alta intensidad debes preparar tus músculos por medio de movimientos articulares y elongación de los segmentos próximos a trabajar. Desarrolla ejercicios de estiramiento similar a los que haces en la clase de Educación física (específicamente en las extremidades inferior).
- Para la parte principal, debes tener tus materiales cerca para que sea un trabajo constante y con las menores pausas posibles. A continuación, se presentan los ejercicios a realizar:
  - Ubícate frente a la caja de zapatos, para comenzar debes poner un pie en el suelo y el otro sobre la caja. El ejercicio consiste en intercambiar la posición de los pies durante 20 segundos, luego puedes descansar el mismo tiempo, y debes volver a realizar la misma actividad.
  - Luego de un pequeño descanso, es momento de utilizar la mochila con los 2 kilos dentro. El ejercicio se trata de realizar 12 sentadillas abrazando la mochila, luego descansar 30 segundos y volver a hacer las 12 repeticiones.
  - Para el tercer y último ejercicio debes tener a mano el palo de escobillón. Al igual que en la actividad anterior se ejecutan 2 series de 12 repeticiones cada una, pero esta vez el movimiento serán estocadas, para las cuales debes ir hacia adelante con una rodilla muy cerca del suelo, la otra manteniéndose flectada en un ángulo de 90° e intercambiar las posiciones de las piernas.
- ¡Felicidades si llegaste hasta aquí! Ahora que has terminado la parte principal de la rutina, debes volver a la calma por medio de una respiración profunda, elongación y relajación de las zonas musculares desarrolladas.
- No olvides que la recomendación es hacer actividad física por lo menos 3 veces por semana, además cuida mucho tu alimentación y salud en general. No salgas de casa si no es necesario.

**Bitácora:** Menciona cómo sentiste tu cuerpo cada vez que realizaste la rutina, recuerda que debes repetirla por lo menos 3 veces dentro de una semana.

1.....

2.....

3.....

Si tienes la posibilidad, envía las respuestas o una fotografía de la guía desarrollada al correo del profesor. Si no puedes hacerlo, no te preocupes, también puedes enviarla la próxima vez que tu apoderado(a) vaya a buscar las guías semanales.

[felipe.madrid@colegio-educododegeyter.cl](mailto:felipe.madrid@colegio-educododegeyter.cl)

**Ánimo, motívate a practicar y cuídate para vernos pronto de vuelta en el colegio!**