

Tarea N°2

Taller	Vida Activa y Saludable.
Asignatura asociada	Educación Física.
Profesor(a)	Felipe Madrid Lira.
Nombre de alumno	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE CLASE
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.	Desarrollar diversos ejercicios orientados en el desarrollo integral de nuestro cuerpo, por medio de una rutina de entrenamiento.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:

Para mantener tu salud en tiempos complejos como es esta pandemia de COVID-19, es importante preocuparse por tener una alimentación equilibrada, hacer actividades que nos gusten y no nos causen daño a nosotros ni a otros, dormir el número de horas adecuado para nuestra edad y hacer actividad física. A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento para mantener tu cuerpo y mente activa:

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:
 - En primera instancia realizaremos Skipping con desplazamientos laterales; este consiste en imitar el movimiento del trote, pero avanzando hacia el lado pasando sobre el palo de escobillón y volviendo al punto inicial (repetir movimiento durante 20 segundos).
 - En segundo lugar usaremos la silla, en esta ocasión vamos a levantarnos en un pie, manteniendo en equilibrio y volveremos a sentarnos por 8 veces. Luego haz lo mismo con el otro pie.
 - En la tercera actividad, además de la silla sumaremos la toalla, la cual la dejaremos extendida en el suelo frente a la silla y nos recostamos en ella, los talones de los pies irán ubicados sobre el asiento. El ejercicio se trata de levantar y bajar cadera (pelvis) de manera lenta, repitiendo el movimiento 8 veces y en 2 series.
 - La última acción, en donde utilizamos la toalla y la botella grande con agua la denominamos “el leñador”. Para desarrollarla debes recostarte sobre la toalla y tomar la botella en tus manos

ubicada sobre la cabeza. El movimiento a realizar es un abdominal, extendiendo los brazos (siempre con la botella en las manos) y llevándolos al suelo justo al costado de mis piernas, al bajar debes repetir el movimiento, pero llevando la botella hacia el otro lado (derecha – izquierda). Repite este ejercicio 8 veces y en 2 series.

- ¡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.

✚ Cuida mucho tu alimentación y salud en general. No salgas de casa si no es necesario.

Bitácora: Escribe los principales comentarios sobre 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.....

Al terminar las actividades, si tienes conexión a internet envíalas al siguiente correo:

felipe.madrid@colegio-educardodegeyter.cl



Ánimo, motívate a practicar actividad física, aliméntate de forma correcta y cuídate para vernos pronto de vuelta en el colegio!