

### Tarea N°3

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

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVO DE CLASE</b>
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 enfocados en el desarrollo de las extremidades superiores y CORE, por medio de una rutina de entrenamiento.

### VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:

A causa de la crisis sanitaria producida por el COVID-19 se vuelve a valorar la importancia que representa para la salud la realización de ejercicio físico.

Es importante que cuidemos de nuestra salud física y mental. Por ello, la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) ha recomendado algunos consejos para hacer frente a esta situación, como es llevar una alimentación saludable, mantener las relaciones sociales y practicar ejercicio físico al menos 30 minutos al día.

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

- Recuerda que, para comenzar debes realizar los movimientos que aprendiste en el colegio que son para preparar el cuerpo para la actividad física. Desarrolla ejercicios de estiramiento similar a los que haces en la clase de Educación física.
- 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:
  - El primer ejercicio a realizar es con los kilos. Debes tomar uno en cada mano y ubicarlos en la parte frontal de tu cuerpo (con los codos extendidos). El movimiento consiste en llevar los kilos a tus hombros solo a través de la flexión de tus codos. El músculo a trabajar es el bíceps (brazo).
  - A continuación, ubica los kilos a los costados de tu cuerpo, esta vez no vamos a flexionar los codos si no que vamos a separar los brazos hacia afuera (como si fueran alas), y luego volveremos a bajar. Es importantes que estos movimientos sean lentos y se repitan 8 veces. Aquí se trabaja el tríceps.

- Para continuar, trabajaremos los músculos del CORE. Ubica tu toalla en el suelo y vamos a practicar el ejercicio llamado plancha: este consiste en aguantar durante 20 o 30 segundos (boca abajo) apoyándote solo de la punta de tus zapatillas y tus antebrazos. Es necesario que sepas que tu abdomen va a sentir un trabajo intenso, no te preocupes, es normal.
  - Ahora puedes realizar ejercicios de respiración profunda, hidratarte y estirar todos tus músculos, pues hemos llegado al final de la rutina. Te felicito por llegar hasta aquí!
- ✚ 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-eduardodegeyter.cl](mailto:felipe.madrid@colegio-eduardodegeyter.cl)



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