

Tarea N°5

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 un plan de entrenamiento con diversos ejercicios orientados en el desarrollo integral de nuestro cuerpo, por medio de una rutina.

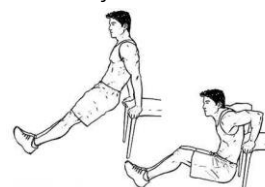
VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:

El ejercicio, prácticamente en cualquier forma, puede ayudar a aliviar el estrés. Mantenerse activo puede aumentar los niveles de endorfinas que te hacen sentir bien y distraerte de tus preocupaciones cotidianas.

El ejercicio aumenta tu salud general y tu sentido de bienestar, lo que aporta energía a tu ritmo de vida todos los días.

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

- Como ya sabemos, antes a hacer ejercicios de mediana y alta intensidad debemos preparar nuestros músculos por medio de movimientos articulares y elongación de los segmentos a trabajar. Por esto, desarrolla ejercicios de estiramiento similar a los que haces en la clase de Educación física antes de comenzar.
- 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 primero ejercicio consiste en saltar a pie juntos hacia adelante en la mayor distancia que puedas, luego debes volver caminando en retroceso al punto inicial y repetir el ejercicio en 10 oportunidades. (usa como guía el palo de escobillón, la idea es saltar de un extremo a otro).
 - En segundo lugar, usaremos la silla, en esta ocasión debes sentarte y poner el palo de escobillón sobre tus hombros de forma horizontal, sosteniéndolo con tus manos. El ejercicio consiste en girar de un lado a otro en 20 oportunidades, trabajando los músculos oblicuos.
 - En la tercera actividad, seguiremos con la silla. En esta oportunidad trabajaremos la fuerza de brazos (tríceps). Extendiendo nuestras piernas y realizando el movimiento de sube y baja, como se aprecia en la imagen. Este ejercicio lo haremos en 2 sesiones de 10 repeticiones cada una.



- En el ejercicio 4, vamos a trabajar los músculos llamados gastrocnemios, o también conocidos como “gemelos”. Debes pararte atrás de la silla y apoyar tus manos para mantener el equilibrio. El movimiento consiste en realizar elevaciones desde la punta de los pies, desarrollando 2 sesiones de 10 repeticiones.



- El trabajo 5 y final consiste en trabajo abdominal. Debes recostarte (si quieres puedes ubicar la cabeza debajo de la silla para utilizarla como apoyo). El trabajo consiste en levantar las extremidades inferiores y luego volver a la posición inicial (extensión), repitiendo el ejercicios en 2 series de 10 repeticiones cada una, tal como se aprecia en la imagen de ejemplo.



- ¡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.

- 🚦 Recuerda practicar actividad física a lo menos 3 veces por semana. También preocúpate de alimentarte de manera correcta y saludable. 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



Cuídate para vernos pronto de vuelta en el colegio!