

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Guía de Educación Física y Salud

# “Yo entreno en casa”

CURSOS: 2° medio A- B –C

3° medio A- B- C

4° medio A

## Actividad física, un factor importante en cuarentena

La práctica regular de ejercicios, junto con una dieta saludable, es esencial para mantener la buena salud, el bienestar físico y emocional, además de prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, enfermedades respiratorias y las metabólicas como el sobrepeso, obesidad y diabetes. Sumando que aportan beneficios emocionales.

**Rutina básica para realizar dentro del hogar:**

**Calentamiento**: Actividades cardiovasculares, es decir, que impliquen un movimiento continuo en el ejercicio por un tiempo determinado.

Ejemplo: saltar la cuerda por 05 minutos, o, realizar 30 saltos consecutivos, en 08 series, es un buen ejercicio para comenzar tu entrenamiento.

**Desarrollo Físico**: Elige al menos 4 ejercicios que conozcas.

Como ejemplo; abdominales, flexiones, sentadillas o levantar peso con responsabilidad. Por cada uno de ellos, realiza la mayor cantidad de repeticiones.

Una vez que sepas cuánto lograste (cantidad), anótalo en una hoja e intenta repetir la serie al menos tres veces más en una semana.

También puedes comenzar con 10 repeticiones por 03 series e ir aumentándolas en la medida que te sientas cómoda.

Puedes modificar lo anterior realizando desafíos.

Ejemplo, comenzamos realizando 03 series de 10 sentadillas (total de sentadillas 30). A la semana siguiente lo aumento a 40 y así sucesivamente hasta lograr el máximo posible.

**Vuelta a la calma**: Elige ejercicios de elongación que conozcas y sepas realizar, mantén ese trabajo por al menos 20 segundos cada uno.

Realiza elongación por cada musculo que trabajes. Importante es que recuerdes: El ejercicio no debe doler ni hacerte sentir mal, por lo que, si estás con alguna sensación de malestar, es preferible que cambies el ejercicio. Mantén tu rutina al menos 3 veces por semana.

De esta forma tu límite físico irá mejorando considerablemente.

Las invito a moverse y realizar dentro de las posibilidades rutinas de ejercicios, les dejaré algunos link para que puedan trabajar, desde su celular o copiar y pegar en tu computador estos link en YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=whhQuVUrNQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=3AZwoTLqCoE>

<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>

<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>