



Guía N° 2: ELECTIVO CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO

Unidad 1: Adaptaciones fisiológicas provocadas por la práctica del ejercicio físico

Nivel: 3 Medio Electivo
Profesora: Patricia Suazo
Objetivo: Realizar una rutina de actividad física en el hogar en donde desarrollan la cualidad física: fuerza.

#YoMeMuevoEnCasa: recomendaciones para hacer ejercicio durante la cuarentena del coronavirus

Hay que quedarse en casa para evitar, entre todos, que el [Covid-19](#) siga extendiéndose pero eso no significa que podamos ni debemos dar rienda suelta al sedentarismo. Ahora más que nunca y, sobre todo, viéndonos obligados a permanecer tantos días en el interior de nuestros hogares se hace necesario potenciar el movimiento y las rutinas de ejercicio como herramientas infalibles para no aumentar nuestro peso corporal, mantener la forma física, liberar la mente y potenciar las endorfinas, o lo que es lo mismo, la hormona de la felicidad.

Aumentar la actividad física, luchar contra la inactividad

Aunque pensemos que es complicado, se puede continuar haciendo actividad y/o ejercicio físico en casa, intentando cumplir con las recomendaciones a nivel internacional (OMS). ¿Cómo?

- ¡Moviéndose! No pensar que esto en casa es imposible. Se puede realizar actividad física con muchas de las cosas que tenemos en casa

- Este puede ser un gran momento para hacer **ejercicio de fuerza**:

- ✓ El entrenamiento de fuerza se convierte en el compañero ideal en estos casos. Se pueden hacer multitud de **ejercicios con el propio peso corporal** y sin necesidad de tener que salir de casa (sentadillas, flexiones en la pared, planchas...)
- ✓ Para las **personas mayores**, el ejercicio de fuerza es todavía más importante, no es momento de dejar de hacerlo, o incluso, es el momento de comenzar a realizarlo.
- ✓ Una vez terminado el ejercicio físico, es importante reforzar la **higiene corporal**.
- ✓ Recordar que es muy importante **hidratarse**.

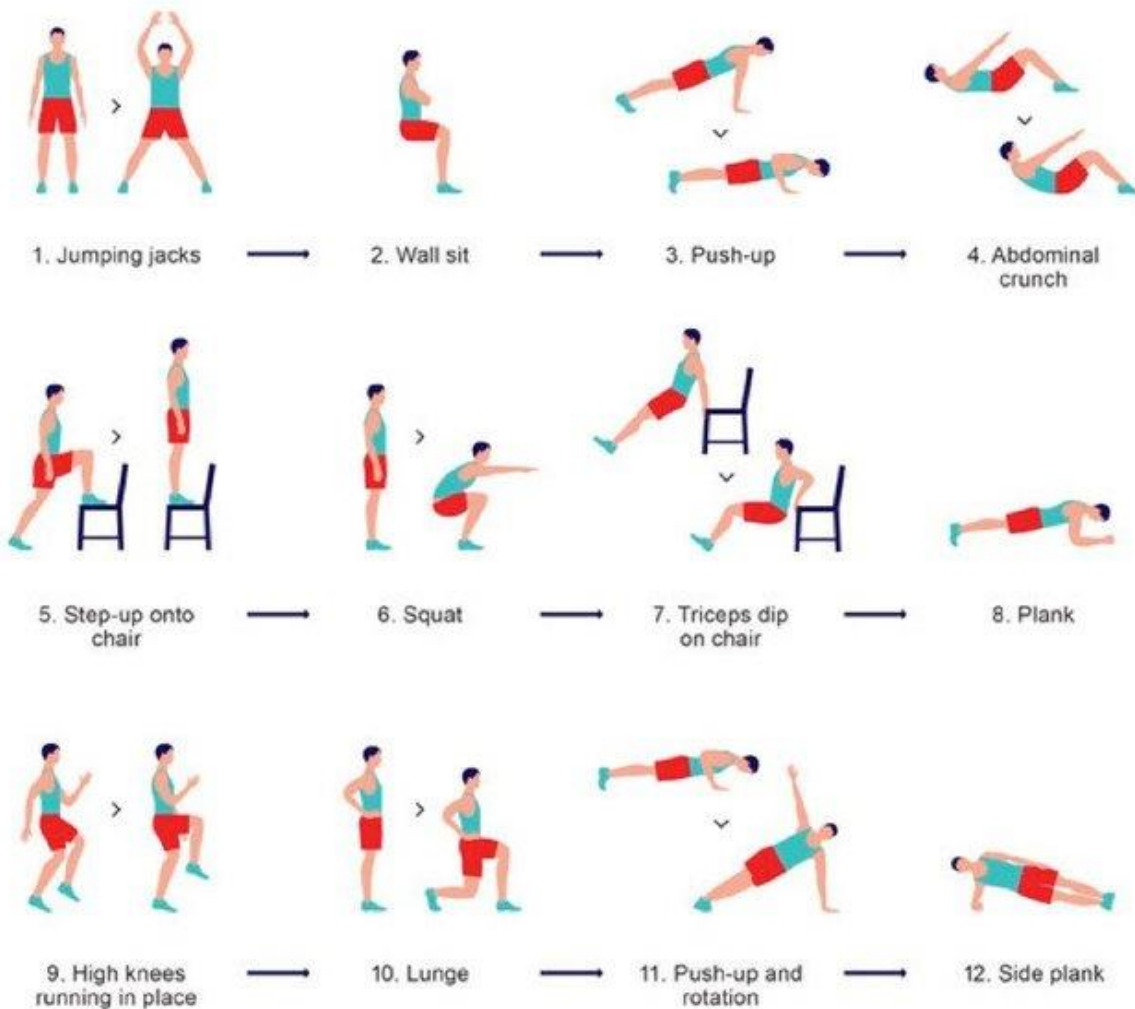


Rutina de ejercicios: está compuesta de tres partes

- 1. Inicio: Calentamiento en donde inicia con la movilidad articular y luego aumentas tu temperatura corporal**
- 2. Desarrollo: Ejecución de los circuitos**
- 3. Término: Ejercicios de flexibilidad**

Desarrollo de la rutina:

Trabajas en circuito, debes realizar cada ejercicio que sale en la imagen más abajo se detalla tiempo o número de repeticiones por ejercicio, completas el circuito descansas 3 minutos y vuelves a repetir el circuito 4 veces.





Ejercicio	Número de repeticiones o tiempo
1. Jumping jacks	15 repeticiones
2. Wall sit	10 repeticiones
3. Push-up	10 repeticiones
4. Abdominal crunch	15 repeticiones
5. Step-up onto chair	10 repeticiones con cada pierna
6. Squat	10 repeticiones
7. Triceps dip on chair	12 repeticiones
8. Plank	30 segundos
9. High knees running in place	30 segundos
10. Lunge	10 repeticiones con cada pierna
11. Push-up and rotation	10 repeticiones
12. Side plank	30 segundos por lado (derecha-izquierda)

Término de la sesión: Realiza los siguientes ejercicios de flexibilidad. (Mantener la posición 15 segundos por ejercicio)





Reflexiona sobre la actividad realizada y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

1. ¿ Te gusta realizar actividad física? ¿por qué? Fundamenta.
2. ¿Cuál fue tu sensación física luego de terminar la rutina?
3. ¿Realizarías cambios a la rutina?
4. ¿Qué ejercicios agregarías a la rutina?
5. Según tu experiencia: ¿Es posible mejorar la condición física entrenando en casa?