**GUIA Nº 2 EDUCACION FISICA Y SALUD 3º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Rutina de ejercicios en casa | **Fecha:** 18 de Mayo del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** concientizar la importancia de realizar actividad física. | |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3°medio** |

Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera manifestarles hoy más que nunca la importancia del autocuidado tanto para Uds. como para su familia y esto implica no exponerse innecesariamente y utilizar siempre la mascarilla. Además no olvide realizar actividad física en su casa, utilizando cualquier implemento que tenga en su hogar ya sea sillas, palo de escoba, escaleras, etc.

**Realizar ejercicio no cuesta nada, solo requiere motivación y fuerza de voluntad**

Un abrazo grande, su profesora de Educación Física Patricia Suazo Fritz.



**\*Esta semana haremos una pausa de actividades, pero espero que continúes realizando alguna rutina de ejercicios físicos en tu casa esta semana, para eso dejo las siguientes recomendaciones:**

**Consideraciones para comenzar una rutina de ejercicios en casa**

1.- Busca un espacio físico, no público (patio, terraza, balcón, pieza, etc.).

2.- El lugar escogido si es compartido con otros integrantes de su familia, debe usar mascarilla y mantenerse a una distancia de al menos dos metros.

3.- Preocúpese de abrir ventanas o puertas para que se produzca una buena ventilación.

4.- Evite estar cerca de algún adulto mayor mientras realiza la rutina de ejercicios.

5.- Use ropa y calzado deportivo adecuado.

6.- Calentar moviendo las articulaciones, incluyendo los diferentes segmentos corporales.

7.- Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.

8.- Una vez terminada la rutina de ejercicios es fundamental elongar al menos 10 minutos.



La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.