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

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Rutina básica de ejercicios | **Fecha:** 01 de junio del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. | |
| **Habilidades:** Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices. | |
| **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 invitarlos a realizar una entretenida rutina de ejercicios en casa.



### Beneficios de realizar actividad en la casa

Hacer [yoga](http://yoga.guiafitness.com/), hacer pesas, subir a la [elíptica](https://guiafitness.com/8-motivos-por-los-que-las-maquinas-elipticas-mejoran-tus-entrenamientos.html), o cualquier otra actividad que realices en casa con frecuencia favorece el **fortalecimiento del músculo cardíaco**, reduciendo así riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

### 8 beneficios de entrenar en casa que no conocíasFavorece la presión arterial

La práctica deportiva **reduce el desarrollo de la hipertensión arterial**. De este modo, ejercitarte diariamente en casa favorece la presión arterial del organismo y evita problemas de salud.

### Retrasa el envejecimiento

Tener el cuerpo activo día tras día **retrasa el envejecimiento**. Practicar ejercicio en casa a la salida del trabajo o en cualquier momento del día va a favorecer el desarrollo de este beneficio.

### Disminuye los dolores musculares

El hecho de trabajar diariamente hace que el cuerpo se acostumbre a estar activo. De esta manera ayudarás a **mejorar la fuerza muscular del organismo**; así como la resistencia, la flexibilidad y la postura. Y conseguirás padecer menos dolores y lesiones.

### Fortalece los huesos

El ejercicio físico en casa, más allá de **reducir la probabilidad de osteoporosis** y el envejecimiento prematuro, tienen beneficios más a corto plazo como son el fortalecimiento de estos.

### Organismo inmune

Seguir una rutina de entrenamiento basada en un mínimo de **3-4 días por semana** favorece el **fortalecimiento del sistema inmunológico**. De este modo, a través del deporte podrás conseguir reducir que virus e infecciones entren en tu organismo.

### Reduce los síntomas del estrés

No hay mejor forma de **olvidar el estrés generado** día a día que realizando [deporte](https://guiafitness.com/) en casa. Realizar entrenamientos frecuentemente conlleva a la liberación de endorfinas. Como consecuencia el organismo se siente más liberado y promueve **estados de ánimo positivos**.

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD: Ejecutar rutina de ejercicios de 30 minutos  INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link según te corresponda y observa con atención el video, luego ponte ropa y zapatillas deportivas para realizar la siguiente actividad.    Varones <https://youtu.be/734f_8z8yL4>  Damas https://youtu.be/d3J-KhMqbeY |

**PASOS A SEGUIR:**

1. Busca un espacio de tu casa libre de obstáculos.
2. Con ayuda del cronometro de tu celular o reloj registra tu frecuencia cardiaca en reposo, tómala en 15 segundos y luego la multiplicas por 4 y así te dará la frecuencia cardiaca en un minuto.
3. Realiza movilidad articular.
4. Observa el video y ejecuta la rutina de ejercicios a lo menos dos veces a la semana.
5. Registra la frecuencia cardiaca post ejercicio.

Responde las siguientes preguntas y envíamelas a mi correo [psuazo@sanfernandocollege.cl](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl).

1. ¿Cuántas veces en la semana realizaste la rutina de ejercicios?
2. Realiza un cuadro comparativo entre tu FC en reposo v/s FC post ejercicio.
3. ¿Qué músculos trabajaste en esta rutina?
4. ¿Qué ejercicio o ejercicios encontraste más complejo?
5. ¿Qué zona muscular sientes que trabajaste más?

Cualquier consulta o problema no dudes en escribirme a [psuazo@sanfernandocollege.cl](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl), los días martes entre las 10:00 y 13:00 hrs. tendré atención especial para ustedes. Un abrazo grande.