**GUIA Nº 11 EDUCACION FISICA Y SALUD 1º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título de la Guía:** Tips para crear una rutina de ejercicios | **Fecha:** 6 de julio del 2020 |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad. | |
| **Habilidades:** Aplicar y combinar controladamente diferentes habilidades motrices. | |
| **Nombre Docente:** Patricia Suazo Fritz | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 1°medio** |



Estimados/as alumnos(as) junto con saludarlos y esperando que se encuentren muy bien de salud junto a sus familias, quisiera invitarlos a reconocer los aspectos principales para crear su propia rutina de ejercicios.



**Consejos para una buena rutina de ejercicios**

***USE VESTIMENTA Y CALZADO CÓMODOS***

Su vestimenta debe ser holgada y cómoda de modo que facilite el movimiento, Su calzado debe proporcionarle buen sostén y las suelas deben ser de material antideslizante y amortiguador de golpes.

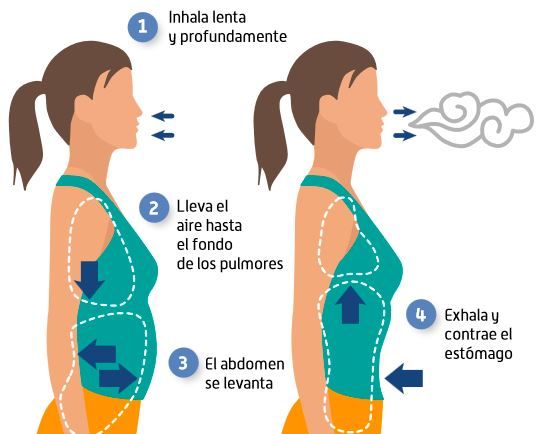
***CALENTAMIENTO***

Es importante que dedique de 5 a 15 minutos en movimientos de calentamiento antes de hacer ejercicio. Esto reducirá la posibilidad de incurrir en una lesión, al ayudar a su cuerpo a prepararse para hacer los ejercicios.

Ejemplos: Movilidad articular, Skiping, Jumping jacks, subir y bajar escaleras, saltar la cuerda, etc.

***BEBA SUFICIENTES LÍQUIDOS***

Es muy importante hidratarse antes de empezar su rutina de ejercicio y continuar el proceso de hidratación después de haberlos concluido.

***RESPIRE MIENTRAS HACE LOS EJERCICIOS***

No contenga la respiración. Debe exhalar el aire de los pulmones mientras hace el ejercicio, y debe inhalar (tomar aire) mientras se relaja entre repeticiones. Contar en voz alta durante el ejercicio le ayudará a respirar profunda y regularmente.

***ELONGACIÓNES***

Son consideradas parte esencial de cualquier rutina de acondicionamiento físico, una forma de disminuir el riesgo de lesiones, prevenir inflamaciones y disminuir el dolor después de haber realizado los ejercicios.

|  |
| --- |
| ACTIVIDAD: Ejecutar rutina de calentamiento.  INSTRUCCIONES GENERALES: Ingresa al siguiente link y observa con atención el video, luego ponte ropa y zapatillas deportivas para realizar la siguiente actividad.  https://youtu.be/yeavXkYxe18 |

**PASOS A SEGUIR:**

1. Busca un espacio de tu casa libre de obstáculos.
2. Realiza movilidad articular.
3. Observa el video del link y ejecuta la rutina de calentamiento.
4. Diseña un calentamiento de 15 minutos, considerando iniciar con movilidad articular, 2 ejercicios y tiempo que asignaras a cada uno de estos, luego envía a mi correo 3 fotografías tuyas realizando cada parte del calentamiento que diseñaste.

**Ejemplo:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicios** | **Tiempo** | **Imagen** |
| Movilidad articular | 5 min. | Aprendiendo a Calentar - Boulder Madrid |
| Skiping | 5 min. | Tabata de abdominales: 4 minutos para unos abdominales 10 - Skipping |
| Jumping jacks | 5 min. | Sabes que son los Jumping Jacks? – Soraya Coach |

**Recuerda enviar el punto 4 a mi correo** [**psuazo@sanfernandocollege.cl**](mailto:psuazo@sanfernandocollege.cl)

**Plazo Máximo: domingo 12 de julio**

p

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.