



Trabajo N°3: Educación Física y Salud

Profesor: Carlos Peralta Ibarra
Niveles: 7° y 8° año

Queridos jóvenes:

Espero que junto a sus familias se encuentren de lo mejor y reflexionen constantemente sobre la situación mundial que nos aflige y cómo podemos aportar desde nuestra conciencia social con pequeñas acciones de autocuidado y apoyo mutuo.

Mientras tanto, todos debemos adaptarnos a esta nueva modalidad de trabajo con la mejor disposición y energía, para no dejar de aprender y crecer juntos como establecimiento.

Por lo mismo, es que los invitamos a mantenerse siempre en movimiento, fomentando una vida activa y saludable y teniendo siempre en mente 4 elementos primordiales:

1. La práctica regular de ejercicio físico, para mejorar nuestra condición física y con esto desarrollar tareas diarias con mayor vigor y energía.
2. Alimentarnos de manera saludable, buscando valorar los alimentos que nos brindan mejores nutrientes como frutas y verduras, y evitando aquellos que en exceso pueden provocar daños en nuestra salud.
3. Mantener nuestro cuerpo hidratado, para que órganos y sistemas puedan funcionar de la mejor manera. ¡El agua es el mejor hidratante!

4. Practicar hábitos de higiene y cuidado personal, como lavarnos los dientes o mantener nuestras manos limpias, con esto prevenimos el desarrollo y el contagio de enfermedades asociadas a la falta de higiene.

Les dejo el siguiente trabajo que los ayudará a reflexionar sobre lo antes mencionado.

Ahora solo depende de ustedes, un abrazo.

Atte.

Carlos Peralta Ibarra

Profesor de Educación Física y Salud

Colegio Dreyse Belser

Nombre del trabajo: “Rutina de Acondicionamiento Físico en Casa”

Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Instrucciones:

1. Ponte ropa deportiva y realiza la rutina de acondicionamiento físico que hemos preparado para ti, procura mantenerte siempre hidratado y aceptar el desafío con la mejor de tus energías.

Te aconsejamos preparar un lugar adecuado para moverte, con un espacio pequeño pero libre de obstáculos, una superficie relativamente blanda para apoyarte en el suelo cuando estimes conveniente (alfombra, manta, colchoneta), tener siempre cerca una botella con agua para hidratarte y una toalla de mano para secarte el sudor.

Los ejercicios solicitados son una referencia del trabajo que hemos realizado en clases anteriores durante estos últimos años, debes procurar ejecutarlos de manera correcta y adaptarlos dependiendo de tus capacidades si es que estimas conveniente.

¡Puedes invitar a más personas de tu familia para que te acompañen en la rutina!

2. Busca en youtube y suscríbete al canal “**Profesores Colegio Dreyse**”, donde se compartirá material pedagógico y contenidos relacionados a las actividades de la asignatura Educación Física y Salud del colegio.

Esta es la rutina que debes completar:

https://www.youtube.com/watch?v=QtAt_Tm0T6w

***Deja registro fotográfico cuando estés ejecutando la actividad.**

3. Una vez terminada la rutina, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son las 3 partes en que se divide una sesión de entrenamiento físico como la que acabas de ejecutar?
 - ¿Qué podría pasar si no realizas un buen calentamiento antes de ejecutar una rutina de acondicionamiento físico?
 - Elige 3 ejercicios de la rutina y describe para que grupo muscular sirve.

- ¿Qué adaptaciones corporales a largo plazo, crees que se producirían en tu organismo si realizas todos los días, al menos 30 minutos de ejercicio físico? Investiga y fundamenta tu respuesta. Nombra al menos 3 adaptaciones.

4. Las respuestas y el registro fotográfico deberán ser enviadas al correo:
edufisica.dreyse@gmail.com

*La fecha máxima sugerida para enviar tu trabajo es el día viernes 15 de mayo.

5. Te invito a que realices esta rutina por lo menos, 3 veces a la semana y compruebes mediante la práctica, los múltiples beneficios que nos brinda el ejercicio físico para nuestra salud.

6. Cualquier duda o consulta puede escribirme a **edufisica.dreyse@gmail.com**