



Trabajo N°4: Educación Física y Salud

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

Queridos Estudiantes:

Los saludo cordialmente y envío para usted y su familia la mejor de la vibras. Comenzamos otra jornada de trabajos bajo la modalidad a distancia, donde debemos ser capaces de organizar nuestro tiempo de la mejor manera posible, para seguir educándonos con la misma vitalidad de siempre y crear aprendizajes que sean un aporte para nuestra formación personal y de vida.

Repetimos la invitamos a toda la familia, para que tengamos presente la importancia de fomentar una vida activa y saludable en nuestra rutina diaria, para así combatir el sedentarismo y un sin número de enfermedades que están asociadas a la falta de movimiento.

Atte.

Carlos Peralta Ibarra

Profesor de Educación Física y Salud

Colegio Dreyse Belser

Retroalimentación de Trabajo N°3

Compara tus respuestas del trabajo anterior, con la información que se entregará a continuación.

En el documento de la clase pasada “**Rutina de Acondicionamiento Físico**”, pudimos observar que toda sesión de entrenamiento físico se divide principalmente en 3 partes.

1. **Parte Inicial o Calentamiento Previo:** Cuyo objetivo principal es preparar de manera progresiva, tanto física como psicológicamente, nuestro organismo para el trabajo de mayor intensidad. Con esto reducimos las posibilidades de sufrir lesiones durante la sesión.
2. **Parte Principal o Desarrollo:** Donde ejecutamos el objetivo principal que se planificó para la sesión, acá es donde trabajaremos con la mayor intensidad y/o esfuerzo. Generalmente es la que conlleva mayor tiempo de ejecución.
3. **Parte Final o Vuelta a la Calma:** Al igual que el calentamiento, el cierre de la sesión debe ser progresivo, pues nuestro organismo debe volver a las condiciones de partida para generar mejores adaptaciones. En esta parte se ejecutan generalmente, ejercicios de estiramientos y/o elongación muscular, que mejoran la flexibilidad y ayudan a la recuperación neuromuscular.

Con respecto a las recomendaciones sobre ejercicio físico y sus respectivas adaptaciones en nuestro organismo, la OMS nos dice “Es primordial para los niños de entre 5 a 17 años de edad, practicar actividad física consistente en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea; como también

reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles como la diabetes, hipertensión y obesidad”. Frente a esto se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

A esto le podemos agregar, los beneficios que también se producen a nivel psicológico como el control de la ansiedad, la reducción del estrés, el desarrollo del autoconocimiento y la mejora de la autoestima. Y también a nivel social, fomentando la interacción socioafectiva, el desarrollo de la tolerancia y la capacidad de liderazgo.

Y ahora que ya sabemos todo esto, ¿Qué esperamos para movernos?

Nombre del trabajo: “Rutina de Acondicionamiento Físico N°2, Multisaltos”

Objetivos: 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).

- Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

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. Ingresa desde tu navegador al siguiente link para visualizar el video desde youtube
“Rutina de Acondicionamiento Físico N°2, Multisaltos, Séptimo y Octavo”

<https://www.youtube.com/watch?v=k7cckT1sjWA>

***Puedes dejar registro fotográfico cuando estés ejecutando la actividad.**

3. Una vez terminada la rutina, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:
 - Investiga: ¿Qué es la “Escala de Borg” y para qué nos sirve?
 - Utilizando la Escala de Borg Adaptada, de 1 a 10. ¿A qué intensidad crees que trabajaste con la Rutina de Multisaltos que acabas de ejecutar?
4. Las respuestas y en lo posible, el registro fotográfico, deberán ser enviadas al correo:
cperaltai@colegiodreyse.com

*La fecha máxima sugerida para enviar tu trabajo es el día viernes 5 de junio.
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 **cperaltai@colegiodreyse.com**