



Pauta de Trabajo para enseñanza media I a IV año, Educación Física

Profesor Carlos Peralta

Estimados estudiantes, frente a los últimos acontecimientos sucedidos, nos hemos visto en la necesidad de modificar nuestra forma de trabajo y desarrollar guías de ejercicio desde casa, las cuales serán evaluadas según su compromiso con la actividad.

Como ya antes les había comentado, este año trabajaremos fomentando la práctica de ejercicio físico no solo en los horarios de clases, sino también en nuestros tiempos libres, por lo que es esencial que usted valore la importancia que tienen los hábitos de vida activa en su bienestar físico, psicológico y social.

Instrucciones:

1.- Desde su celular y/o computador, ingrese a **PLAY STORE**



2.- Descargue la aplicación **ADIDAS TRAINING by runtastic**



3.- Complete los datos básicos solicitados por la aplicación, como peso, estatura o nivel de actividad física (datos tomados en clases que serán verificados por el profesor). Es de vital importancia que estos antecedentes sean reales, pues en base a ellos la aplicación recomienda determinados ejercicios.

4.- Cuando ya se encuentre en condiciones de utilizar la aplicación, deberá seleccionar el plan de entrenamiento recomendado por la app y comenzar a ejecutarlo con un mínimo de 3 veces por semana, dependiendo de su condición física y/o respuestas al ejercicio según sus propias capacidades.

5.- Cada vez que usted finaliza una sesión de entrenamiento, la aplicación generará automáticamente una imagen y un registro de los ejercicios realizados, por lo que esa estadística será revisada y evaluada semanalmente. Todas las sesiones ejecutadas quedarán guardadas en su perfil y podrán ser revisadas por el profesor una vez que se reanuden las clases.

6.- Cada vez que usted finalice una semana de entrenamiento (7 días desde la fecha del primer entrenamiento), deberá enviar un correo a **edufisica.dreyse@gmail.com**. Aquí deberá adjuntar las imágenes respectivas con los datos de cada sesión y una pantallazo de la pestaña **progreso**, donde se visualiza un registro de los entrenamientos recientes. En el asunto del correo, deberá anotar su nombre y curso. Ejemplo: Asunto; Carlos Peralta, IV medio.

7.- Recuerde que cada ejercicio debe ser desarrollado en la medida que no involucre un nivel de ejecución demasiado alto para usted, o que le provoque algún dolor o inconveniente físico debido a alguna lesión parcial o crónica. De lo contrario, podrá suprimirlo o adaptarlo según fuera la necesidad.

8.- No olvidar que los hábitos de higiene y autocuidado, son primordiales al momento de ejecutar cada sesión de entrenamiento. Recuerde lavar bien sus manos, utilizar ropa y calzados adecuados, y limpiar bien el espacio utilizado para entrenar.

9.- Cabe destacar que esta actividad implica un compromiso personal y motivacional con la asignatura, donde usted tendrá que decidir el mejor momento del día para poder realizar los entrenamientos y el espacio físico que utilizará para dicha actividad.

En la medida de lo posible, puede convencer a otras personas de su hogar para que sean partícipes de las sesiones de entrenamiento y con esto, brindar una instancia familiar de fomento a la vida activa y saludable.

Cualquier duda y/o consulta respecto al trabajo, no dude en escribir al correo: **edufisica.dreyse@gmail.com**

Atte. Profesor de Educación Física, Carlos Peralta Ibarra.

