



COLEGIO DREYSE BELSER

PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

Rutina de Yoga
Profesora: Karen Barra B.
3° Básico

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO:

- Realizar actividad física con el fin de mejorar la condición física para evitar enfermedades asociadas al sedentarismo
- Mejorar los patrones motores, tales como: Coordinación, equilibrio, etc.
- Mejorar cualidades físicas, tales como: fuerza, resistencia y flexibilidad
- Incentivar hábitos saludables

INSTRUCCIONES GENERALES:

- 1.- Realiza la sesión de ejercicios 2 veces a la semana, la cual debe tener por obligación calentamiento previo, parte principal y vuelta a la calma o estiramientos.
- 2.- Las sesiones no tienen tiempo máximo, lo importante es que lo hagas lo mejor posible
- 3.- Tienes dos opciones de registrar las rutinas de ejercicio: escribir en una hoja con fecha y describir lo que hiciste o puedes grabar un pequeño video evidenciando las rutinas. (no olvides mencionar tu nombre y curso)
- 4.- Puedes invitar a tu familia a participar y poner música.
- 5.- En la guía habrán dibujos de ejemplos de cada parte de la rutina (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), puedes elegir 2 o 3 y variar en la siguiente sesión.
- 6.- Responde la pregunta que está al final de la guía, puedes escribir tu respuesta o responderla con un video
- 6.- Fecha de entrega: 10 de abril
- 7.- Enviar al correo: karenbarra.edfisica@gmail.com

Desarrollo

Calentamiento previo:

El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Parte principal: La fase de desarrollo es la parte de la sesión de entrenamiento más larga en cuanto a duración y consiste en trabajar los objetivos que se han programado al plantear la sesión. La cual es desarrollar las cualidades físicas con el fin de ser saludablemente activo y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo. Mantiene cada pose por 20 segundos.



Vuelta a la calma o estiramientos:

Es la última parte de la sesión, de una duración que oscila de 5 a 10 minutos; cuyo objetivo es devolver al organismo de forma progresiva el equilibrio inicial u homeostasis.



- Responde la pregunta:

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

¿Consideras que tienes buena higiene? ¿Cómo podrías mejorarla?