

Plan de Actividad Física Enseñanza Media Territorio Educativo Andalien Sur

Estimados Alumnos y Alumnas:

El Servicio Local Andalien Sur, de quienes depende la Administración de los Establecimientos Educacionales de las comunas de Florida, Hualqui, Chiguayante y Concepción, a través de la Unidad de Apoyo Técnico Pedagógico, ha querido entregar a ustedes una guía de actividad física para nuestros estudiantes de acuerdo a su nivel de desarrollo, para que en este periodo que vivimos como Chilenos y Chilenas, no descuidemos la salud y bienestar físico de nuestros alumnos y alumnas.-

Por lo anterior, sugerimos cumplir con cada actividad propuesta por los Docentes de Educación Física del territorio, a través de la Sub Unidad de Gestión de Programas, del Servicio Local de Educación Andalien Sur.-

Plan de Actividad Física para Alumnos de Enseñanza Media

Introducción

Partamos Definiendo Actividad Física, te parece?

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el **cuarto factor de riesgo** en lo que respecta a la **mortalidad mundial** (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

Beneficios:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del **gasto energético**, y es por tanto fundamental para el **equilibrio calórico y el control del peso**.
- **para afrontar esta pandemia que nos sacude sin dudas haber tenido una alimentación saludable y una vida activa, nos ayuda a resistir mejor los efectos en caso de ser infectados.**

La **actividad física** no debe confundirse con el **ejercicio**. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan

movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Muy bien estudiantes, les parece si comenzamos a desarrollar los siguientes desafíos, para mantenernos sanos y en forma?

A continuación, encontrarán algunas ideas y ejercicios fáciles para desarrollar en el transcurso de una semana, por lo que les invitamos a hacerlo de manera sistemática y dentro de sus posibilidades.-

DIA LUNES

Actividad 1: Actividad física	Para mantenerte activo dentro de tu hogar y tu cuerpo realice el gasto calórico correspondiente cada día, te invitamos a mantenerte activo dentro de tu hogar, camina dentro de este, (evita estar mucho tiempo sentado o recostado) ayuda con las tareas domésticas, ordena, limpia y/o reorganiza tu habitación, incluso proponle a las personas con quienes vives una reacomodación de los espacios comunes.
Actividad 2: Entrenamiento físico	Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Para comenzar te dejamos una rutina muy simple que puedes desarrollar en tu hogar: Entrenamiento físico
Actividad 3: Hora de bailar	Bailar es una buena forma de realizar actividad física. Además de ser apto para cualquier persona, independiente de su estado físico o edad, ofrece grandes beneficios a nivel corporal, emocional y estético. Por ejemplo: → Mejora la amplitud del movimiento y rango articular. → Ayuda a tener un mejor estado óseo y articular.

	<ul style="list-style-type: none"> → Disminuye la fatiga muscular. → Mejora el trabajo de coordinación y de flexibilidad. → Aumenta la autoestima. → Permite desinhibirse y liberar tensiones. → Fomenta la confianza en sí mismo y la claridad del pensamiento. <p>Te dejamos una clase de baile entretenido para que la proyectes y ejecutes en tu casa: Baile entretenido</p>
Actividad 4: Expresión corporal	<p>Un juego clásico para realizar en familia en la comodidad de tu hogar es actuar la película, formen equipos en casa o jueguen de forma individual, escriban películas en papelitos y saquen uno al azar, actúen con gestos y sonidos (sin palabras) para que su equipo o los demás participantes puedan adivinar. Pueden asignar un tiempo de actuación y quien adivine en ese tiempo ganará un punto. Pueden además proponer premios o castigos para los ganadores (usen su imaginación)</p>

DIA MARTES

Actividad 1: Fitness	<p>Entendemos por fitness el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y en una dieta saludable. En segundo lugar, también se define como fitness al conjunto de ejercicios gimnásticos que se repiten varias veces por semana para conseguir una buena forma física. Esta disciplina te permite mejorar todas tus capacidades condicionales: (fuerza-resistencia-velocidad-flexibilidad)</p> <p>Te dejamos un ejemplo de esta disciplina, hazla en casa (Rutina de fuerza-resistencia para el tren inferior): Fitness</p>
Actividad 2: Deporte individual con oposición	<p>A continuación podrás aprender algunos aspectos fundamentales del tenis por medio de una presentación en PPT. Tenis</p>

<p>Actividad 3: HIIT</p>	<p>HIIT (High Intensity Interval Training) es un enfoque de entrenamiento que se compone de secuencias repetidas de periodos de actividad de alta intensidad, seguidos de tiempos de recuperación variados, principalmente impulsando el metabolismo y maximizando el consumo de oxígeno. Para entender mejor lo que queremos decir, es importante comprender estos dos puntos claves: a) Periodos de actividad de alta intensidad. b)Tiempos de recuperación.</p> <p>¿Estás preparado/a?</p> <p>HIIT</p>
<p>Actividad 4: Saca tu lado artístico</p>	<p>El malabarismo es una actividad física y artística que beneficia al ser humano en múltiples aspectos; tales como: ejercitar nuestros músculos, trabajar ambos hemisferios del cerebro, mejorar la coordinación y la concentración, reducir el estrés y puede potenciar la constancia y el esfuerzo para lograr los objetivos.</p> <p>Busca pelotas de tenis, béisbol, ping pong, o fabrica las propias, y comienza a practicar este hermoso y llamativo arte.</p> <p>Guía: Crea pelotas para malabares</p> <p>Ejercicios: Practica malabares</p>

DIA MIERCOLES

<p>Actividad 1: Diseña tu rutina de ejercicios</p> <p>Ej:</p> <table border="1" data-bbox="209 1709 786 1995"> <thead> <tr> <th>CC</th> <th>Ejercicio</th> <th>Volumen</th> <th>Recuperación</th> <th>Series</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fuerza</td> <td>Flexión de brazos</td> <td>15 rep</td> <td>1 min - 30"</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Fuerza</td> <td>Estocadas con salto</td> <td>45 segundos</td> <td>2 min</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	CC	Ejercicio	Volumen	Recuperación	Series	Fuerza	Flexión de brazos	15 rep	1 min - 30"	4	Fuerza	Estocadas con salto	45 segundos	2 min	4	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Selecciona una capacidad condicional (CC) (fuerza-resistencia-velocidad-flexibilidad). 2.- Escoge al menos 4 ejercicios diferentes para trabajar la CC seleccionada. 3.- Define durante cuánto tiempo realizarás el ejercicio (15"-30"-1min), o bien cuántas repeticiones (10-20-30 rep). 4.- Destina un tiempo de recuperación entre cada ejercicio. 5.- Por último indica las series de trabajo por ejercicio.
CC	Ejercicio	Volumen	Recuperación	Series												
Fuerza	Flexión de brazos	15 rep	1 min - 30"	4												
Fuerza	Estocadas con salto	45 segundos	2 min	4												

	<p>Sigue el ejemplo del lado izquierdo y confecciona tu propia rutina de acuerdo a tus objetivos e intereses.</p>
<p>Actividad 2: ¡NO A LAS DROGAS!</p>	<p>En el siguiente PDF podrás informarte sobre los componentes de las drogas y cómo actúan en tu organismo. Haz click y averígualo.</p> <p>Las drogas</p>
<p>Actividad 3: Deporte colectivo de colaboración/oposición</p>	<p>A continuación tendrás disponible un enlace que te guiará a un archivo word que contiene aspectos fundamentales del voleibol. Al final del documento te proponemos dos pequeñas actividades para que desarrolles en casa.</p> <p>Voleibol</p>
<p>Actividad 4: Yoga</p>	<p>Más que una práctica, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, la respiración y la meditación. El yoga forma parte de su tradición religiosa, espiritual, cultural y social. Hay textos de hace miles de años que ya hablan sobre prácticas de meditación, respiración, trascendencia del yo y una serie de posturas que ayudan al yogui a purificar su cuerpo: las <i>asanas</i>.</p> <p>Utiliza esta sesión de Yoga para mantener un equilibrio integral de tu ser:</p> <p>Yoga</p>

DIA JUEVES

<p>Actividad 1: Nutrición, actividad física y deporte</p>	<p>La nutrición, la actividad física y el deporte; son esenciales para mantenernos en un estilo de vida activo y saludable. A continuación podrás adquirir conocimientos más específicos en relación a estos tres conceptos fundamentales.</p> <p>Nutrición, actividad física y deporte</p>
<p>Actividad 2: CORE</p>	<p>“CORE” es una palabra en inglés, cuyo significado es</p>

	<p>"centro" o "núcleo". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.</p> <p>De este grupo de músculos obtienes la mayor parte de la fuerza de tu cuerpo: los utilizas para dar una patada a una pelota, levantar un objeto pesado o mantenerte parado. La idea es entrenar toda una zona que conecta con tu espina dorsal y que ayuda a tu cuerpo a soportar tu columna, para que todo tu peso corporal no recaiga solo sobre tus huesos.</p> <p>A continuación te dejamos una rutina de ejercicios para mejorar estos grupos musculares tan importantes para nuestro organismo:</p> <p>CORE</p>
<p>Actividad 3: Aprender haciendo</p>	<p>Selecciona tu deporte favorito, investiga sobre su historia y principales reglas. Para mantenerte ocupado, aprendiendo y mejorando tus habilidades motrices finas te proponemos que busques materiales reciclables en tu hogar y confecciones una maqueta de la cancha o el espacio físico de tu deporte favorito; si quieres puedes pintarla y rotularla, y cuando volvamos a clases llévala a tu colegio, tu profesor de educación física valorará tu trabajo y además, le servirá a tu comunidad educativa para aprender sobre lo que te gusta.</p>
<p>Actividad 4: Fitness musical</p>	<p>Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).</p> <p>Sigue esta rutina en tu casa y mantente en forma física y psicológica durante esta cuarentena:</p> <p>Fitness</p>

DIA VIERNES

<p>Actividad 1: HIIT 2.0</p>	<p>¿Eres valiente y quieres mejorar tu condición cardiovascular y fuerza del tren inferior? Ingresa en el siguiente enlace y hazte más fuerte:</p>
------------------------------	--

	HIIT 2.0
Actividad 2: Flexibilidad	<p>Para cuando termines una rutina de entrenamiento, o de practicar algún deporte, o simplemente para mejorar tu flexibilidad, te dejamos una sesión con múltiples ejercicios que favorecen a esta capacidad condicional.</p> <p>Flexibilidad</p>
Actividad 3: Entrénate en casa	<p>En el siguiente enlace encontrarás un PPT con información correspondiente al entrenamiento físico, las capacidades condicionales y los principios del entrenamiento. Además te proponemos unas actividades para que la ejecutes en casa y aumentes tus habilidades y conocimientos.</p> <p>Entrénate en casa</p>
Actividad 4: Higiene personal	<p>En el siguiente enlace encontrarás un archivo PDF, en el cual se establecen varios aspectos en los que es demasiado importante mantener una higiene personal adecuada, y es fundamental aplicarlo en el contexto social por el cual estamos pasando.</p> <p>Higiene personal</p>

RECOMENDACIONES PARA EL FIN DE SEMANA

A los estudiantes y apoderados

Se les insta a compartir en familia, establecer conversaciones relacionadas con la importancia de la unidad, el amor y la salud integral. Estamos viviendo una situación mundial histórica y debemos mantenernos informados y por sobre todo tranquilos, ya que si cumplimos con las acciones propuestas por nuestras autoridades podremos sobrepasar en conjunto esta pandemia.

Destinen un día para descansar luego de una agitada semana de entrenamiento físico y mental, ese día adquieran conocimiento teórico propuesto, o de intereses propios. Pero tengan en cuenta que según la OMS debemos tener actividad física por al menos 30 minutos diarios.

Gracias Profesor Víctor Rosales, Liceo Domingo Santa María de Concepción, por estas prácticas y cercanas recomendaciones.-



Recuerden que una Educación Pública y de Calidad, la hacemos entre todos.-