



GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
I NIVEL

Nombre _____ **Curso: I** _____ **Fecha:** _____

Objetivo Fundamental:

2. Comprender bases científicas y técnicas para elaborar y poner en práctica programas personales de condición física, orientada al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a la salud y calidad de vida.

Objetivo de la Guía: “Mantener hábitos de vida saludable en cuarentena considerando algunas recomendaciones y realizando Actividad Física”.

Correo electrónico: luisgormazlazo@yahoo.es

Instrucciones:

1. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
2. Completa tu planilla de registro según tus resultados al ejecutar.
3. Enviar la guía al email

Introducción:

“En estos días de Cuarentena es importante mantener rutinas y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan. Realiza día a día tu **higiene personal**, respeta tus **horas de sueño**, consume **alimentos variados y nutritivos**, **hidrátate**, realiza **tareas domésticas** y realiza **actividades** que te permitan calmar tu ansiedad como **leer**, **dibujar**, **armar puzles**, **jugar en familia**, **hablar con tus amigos** y **realizar actividad física**”.



Te presentamos algunas recomendaciones de cómo cuidar tu salud en este periodo de Cuarentena.

Lo principal es fortalecer tus defensas y mantener el aislamiento.

1. Tener una dieta equilibrada y variada.
2. Establecer una rutina alimenticia y practicar la alimentación consciente.
3. Mantener tu cuerpo hidratado.
4. Cuidar de la higiene al manipular los alimentos.
5. Mantener la actividad física en casa.
6. Horas de sueño suficiente y de calidad.
7. Obtener informaciones de fuentes confiables.



Para complementar la información, pincha el link: <https://youtu.be/-xGeAZq3E2g>

Ejercitación:

A continuación te presentamos una planilla que organizará tus actividades diarias, responde las preguntas según la indicación que corresponda.

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIBE TUS ACTIVIDADES SEGÚN TU VIDA PERSONAL.
	Despertar	
	Higiene	
	Desayuno	
	Tareas del hogar	
	Actividades laborales	
	Almuerzo	
	Tiempo libre	
	Once	
	Colegio	
	Tiempo libre	
	Dormir	

1. Completa la planilla y establece una rutina diaria de Actividades para mantener un equilibrio de ellas.

- Donde dice HORA, debes registrar la hora en que harás la actividad.
- Donde dice DESCRIBE TUS ACTIVIDADES SEGÚN TU VIDA PERSONAL.
Por ejemplo al despertar ¿Qué haces cuando despiertas? Ves televisión, saludas a tu familia, tomas agua, etc.

2. Colorea suavemente cada actividad con colores diferentes, identifica las que se repiten y ocupa el mismo color en ellas.

3. Responde, ¿Cuántas horas le dedicas al colegio?

4. Responde, ¿Cuántas horas tienes de tiempo libre?

5. Responde, ¿Cuántas horas tendrás de sueño?

6. ¿A qué actividad le dedicarás más tiempo, te habías dado cuenta antes de esto? ¿Qué puedes hacer para obtener un mayor provecho de este tiempo invertido?

¡Recordemos!

Vamos a recordar los Principios básicos del Entrenamiento para que los tengas presente al momento entrenar.

Observa el siguiente video con la explicación: <https://youtu.be/gpmouQ6KD7c>

Observa el siguiente video para complementar la información sobre frecuencia cardiaca: https://youtu.be/_2Q6OWpTOA

Hoy vamos a movernos y te invitamos a participar de un Entrenamiento HIIT dirigido por tu Profesora de Educación Física y Salud.

Para ello vamos a aprender que es HIIT.

El HIIT (siglas de “High Intensity Interval Training”, que significa “**entrenamiento interválico de alta intensidad**”) es un tipo de entrenamiento deportivo basado en sesiones de intervalos cortos y muy intensos que alternan



Estos ejercicios se realizan por espacio de **20 o 30 segundos**. El tiempo de **descanso entre ejercicios es de entre 10 y 20 segundos**. Una rutina HIIT en casa efectiva puede durar **desde los 8 minutos** para los recién iniciados **a los 30 minutos** para los deportistas con alta resistencia.

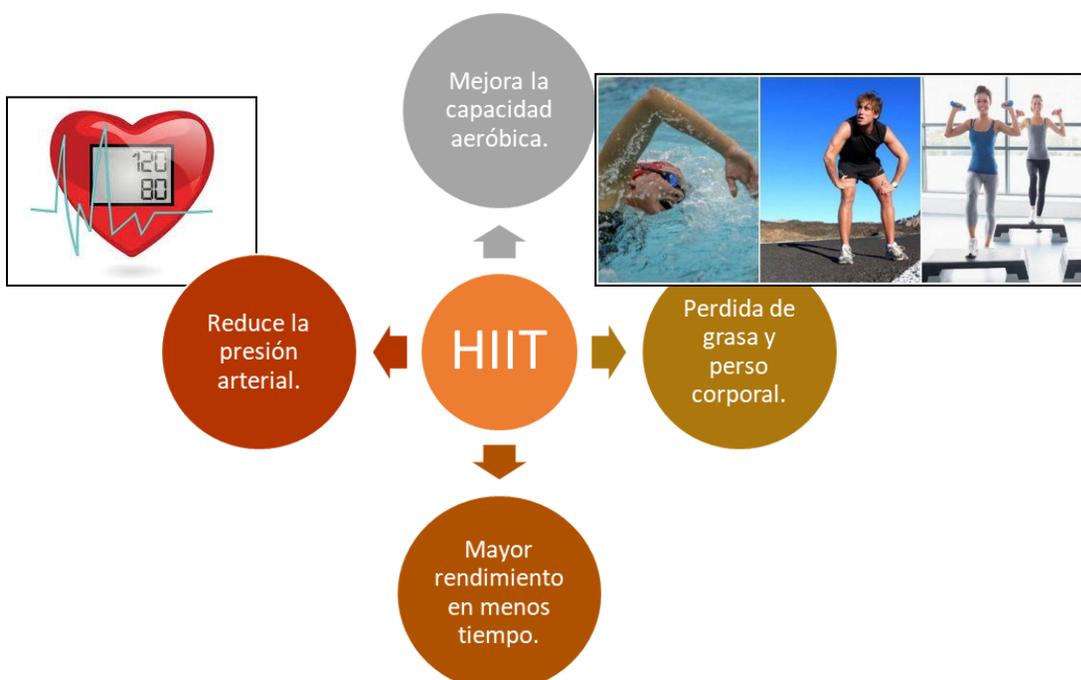
Este tipo de entrenamiento alterna una **gran variedad de ejercicios diferentes**.

Algunos de los más habituales son:

- Abdominales
- Boxeo simulado (shadow boxing)
- Burpees
- Trotes en el lugar
- Crunch
- Flexiones
- Saltos con dos piernas
- Saltos de tijera
- Sentadillas
- Zancadas



Sus beneficios:





Consejos para su ejecución en casa:

1. Busca **un lugar apropiado para hacer tu rutina HIIT en casa**. Elige una zona segura con un suelo que no resbale. Debes poder moverte con comodidad y realizar los movimientos sin golpearte con muebles o paredes.
2. Para un buen entrenamiento y resultados a corto y mediano plazo, **repite tu rutina entre 3 y 4 veces por semana**. Siempre en días alternos.
3. **Utiliza siempre ropa cómoda** y sobre todo calzado apropiado. Evitarás lesiones y molestias.
4. Debes tener a mano **una botella con agua, toalla para secar tu cara y una colchoneta, toalla o alfombra** para apoyar tu cuerpo en el suelo.

Para entrenar pincha el link: <https://youtu.be/Aye3x6h9DDq>

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Para elaborar un plan de entrenamiento debes considerar los siguientes conceptos:

1. Principios del entrenamiento: Se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Los modos más utilizados para promover la actividad física son el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión.

a) Frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio): Se refiere al número de veces que realizamos un cierto ejercicio o entrenamos a un grupo muscular en un cierto período de tiempo (generalmente en una semana).

b) Intensidad (qué tan vigorosa es la actividad): Se entiende como el grado de esfuerzo desarrollado al realizar un ejercicio en cada repetición. La intensidad puede ser de 2 tipos: Moderada o Vigorosa. La intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan duro o cuán “duramente” una actividad física es percibida por una persona.

c) Tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio): Se refiere al tiempo dedicado para cada sesión de ejercicio. Esta variable depende del número de repeticiones, de las series, y de los periodos de reposo. En otros términos también se puede referir al total de semanas dedicadas al entrenamiento.

d) Tipo de actividad (una actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza): se refiere a determinar que cualidad física vas a desarrollar y que ejercicios vas a escoger para lograr el objetivo planteado.

e) Progresión (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados): Se refiere al aumento progresivo de la carga, es necesario someter el organismo a cargas cada vez mayores a lo largo de la temporada de entrenamiento para lograr adaptaciones. Ahora debes aplicar los principios del Entrenamiento:

1. Nuestro Entrenamiento HIIT estaba regido por los principios del Entrenamiento. Completa los datos solicitados a continuación:

a) Frecuencia: _____

b) Intensidad: _____

c) Tiempo: _____

d) Tipo de Actividad: _____

e) Progresión: _____

2. Completa esta planilla cada vez que entrenes:(Ejemplo)

DÍA	FRECUENCIA CARDIACA REPOSO	FRECUENCIA CARDIACA FINAL	PROGRESION EJERCICIO 1	PROGRESION EJERCICIO 2	PROGRESION EJERCICIO 3
1. Lunes	70	160	Sentadillas	Zancadas	Abdominales
2. Miércoles	70	150	10	11	41
3. Viernes	80	170	11	12	42

Para completar la planilla debes considerar las siguientes recomendaciones:

- Elige 3 días de la semana para entrenar.
- Evalúa tu frecuencia cardíaca antes de comenzar la sesión de entrenamiento.
- Evalúa tu frecuencia cardíaca al terminar la sesión de entrenamiento.
- Al terminar la 1era sesión, elige 3 ejercicios (uno de cada round) y regístralos.
- En la 2da sesión lleva la cuenta de la cantidad de repeticiones de los ejercicios elegidos y regístralos en el descanso.
- Debes aumentar la cantidad de repeticiones para aumentar la intensidad del trabajo y progresar en tu entrenamiento.

DÍA	FRECUENCIA CARDIACA REPOSO	FRECUENCIA CARDIACA FINAL	PROGRESION EJERCICIO 1	PROGRESION EJERCICIO 2	PROGRESION EJERCICIO 3