

Guía de Trabajo N° 2 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elgueta Umanzor

Curso: 3° Medio

Fecha: Semana del 30 de Marzo del 2020

Objetivos de aprendizaje:

- Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Correo para consultas: tareasedfisicajbd@gmail.com

EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION

FORMA DE EVALUCION: se revisara cuaderno completo de educación física con las tareas desarrolladas a mano escrita.

OBSERVACION: Alumnos, con el fin de avanzar en la Unidad N° 1 referente al “entrenamiento de la condición física para la vida diaria” es importante estar instruido sobre algunos índices que pueden darnos una noción de nuestra salud y una base para mejorar nuestra condición física.

OBJETIVOS:

- Obtener, de forma paulatina, conocimientos bases de salud y ejercicio para la generación de un plan de entrenamiento propio.
- Generar adaptaciones anatómicas.

LAS TAREAS CONSTAN DE 2 PARTES

1. Desarrollo de actividades en el cuaderno de educación física escritas a mano
2. Realización de ejercicio físico por medio de rutinas de ejercicios de alta intensidad vistas en clase. (se adjuntará link con videos de muestra) realizar al menos 3 veces a la semana.

NOTA: Si encuentras alguna otra que te interese, pero quieres adaptarla a tu realidad o condición física avísale a tu profesor de educación física para que te ayude (3° y 4° Medio Profesor Mauricio Elgueta)

I.-DESARROLLA EN TU CUADERNO (escrito a mano)

1. Buscar definición y calcular el metabolismo basal propio y de tu familia.
2. ¿Qué órgano regula el metabolismo en el cuerpo humano?
3. Busca que factores pueden generar modificaciones en tu metabolismo
4. ¿Qué es el Metabolismo total?
5. Desglosar alimentos consumidos durante el día y su aporte calórico

II.- RUTINA DE EJERCICIOS:

Realiza al menos 3 veces a la semana esta rutina de ejercicios considerando como tiempo de ejecución 10 segundos y 10 segundos de descanso. 3 series con pausas de 1 minutos entre ellas. (serie: realización de un ciclo completo de la rutina)

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

PD: puedes complementarla con la rutina de la semana anterior considerando como tiempo de ejecución 10 segundos y 10 repeticiones respectivamente. 2 a 3 series con pausas de 2 a 3 minutos entre ellas. (serie: realización de un ciclo completo de la rutina)

Mountain climber 10 segundos

Abdominales 10 repeticiones

Se adjunta video y material para varias los abdominales de la rutina o realizar como rutina complementaria

Rutina a adaptar:

<https://www.youtube.com/watch?v=F8dWv0M1nNg>

Variantes de la rutina o complementos:

<https://www.youtube.com/watch?v=JymqpgBGOj4>