



UNIDAD II EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad Deporte Individual Atletismo.

A partir de la columna “Semana” y “Tema, podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
06 – 10 de Julio	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer la importancia de la hidratación durante el ejercicio.2. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito.	La Hidratación	7° Básico – Educación Física – Unidad 2- Hidratacion + Entrenamiento - Guía 6
13 – 15 de Julio	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer la importancia del calentamiento físico previo al ejercicio.2. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito.	El Calentamiento deportivo	7° Básico – Educación Física – Unidad 2- Calentamiento + Entrenamiento - Guía 7
13 – 15 de Julio	Receso Académico Sin Estudiantes		
03 – 07 de Agosto	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer la importancia de la elongación antes y después de realizar ejercicio físico.2. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento de resistencia muscular localizada.	La Elongación	7° Básico – Educación Física – Unidad 2- Elongacion + Entrenamiento - Guía 8

10 – 14 de Agosto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el sedentarismo, sus efectos en el cuerpo y la importancia de ser un ser humano activo. 2. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento de resistencia muscular localizada. 	El Sedentarismo	7° Básico – Educación Física – Unidad 2- Sedentarismo + Entrenamiento – Guía 9 nuevo
17 – 21 de Agosto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer enfermedades derivadas al sedentarismo. 2. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito. 	Enfermedades provocadas por el sedentarismo	7° Básico - Educación Física -Unidad 2- enfermedades por sedentarismo +Entrenamiento - Guía 10
24 – 28 de Agosto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las consecuencias de la obesidad en la salud. 2. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito. 	La Obesidad	7Básico-Educación Física-Unidad 2- obesidad+Entrenamiento-Guia 11

GUÍA 6

UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

3. Conocer la importancia de la hidratación durante el ejercicio.
4. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito.

La Importancia de la Hidratación en el Deporte

El agua al igual que el resto de nutrientes es sin duda es un elemento vital para el cuerpo humano, más aún si practicamos algún tipo de actividad física como correr, ciclismo, caminatas, montañismo, etc., pues solo basta decir, que una pérdida del 20% de su contenido en el organismo, puede producir la muerte.

La hidratación en el deporte es un tema que abarca muchas vertientes, pues existen factores que influyen directamente en las cantidades a ingerir como el tipo y duración de la actividad física, las características del ambiente y las cualidades propias de cada individuo. Por otro lado, el agua en nuestro organismo en función con la práctica del ejercicio cumple importantes funciones como la refrigeración, eliminación de desechos metabólicos, lubricación de las articulaciones, así como también ayuda a la transportación y absorción de nutrientes, entre otros.

Consejos Para Una Correcta Hidratación

- Es importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio. En términos generales es recomendable beber 500 ml dos horas antes del ejercicio, entre 100-150 ml cada 15-20 minutos durante el ejercicio, y 500 ml después del ejercicio.
- La sed es un síntoma tardío de deshidratación en nuestro organismo. No hay que esperar a tener sed, porque ésta no aparece hasta que se ha perdido un 1 ó 2% del agua corporal, es decir cuando ya estamos deshidratados y el rendimiento ha comenzado a disminuir.
- Lo ideal es tomar la bebida fresca (10-15°C) para que el cuerpo la asimile más rápidamente. De otra manera cuando ingerimos bebidas frías el organismo deberá regular primero la temperatura antes de asimilarla.
- Para actividad física de baja o moderada intensidad y de menos de una hora con baja sudoración, será suficiente con beber agua, en lo posible beber unos 500 ml antes, durante y después de la actividad
- Para actividades de alta intensidad o larga duración con sudoración excesiva es recomendable tomar bebidas isotónicas, las cuales ayudan a prevenir la fatiga al reponer líquidos, sales minerales y glucosa, contribuyendo de esta manera a una mejora del rendimiento físico. A mayor sudoración, más agua, sales minerales y glucosa que reponer.
- Es recomendable beber pequeños sorbos regularmente durante el ejercicio, así nos mantenemos hidratados constantemente.

Actividad Guía N°6

Sesión de entrenamiento con método de entrenamiento por circuito.

* Durante esta sesión de ejercicio nos enfocaremos en ejercicios que desarrollen nuestro tren inferior (piernas) y nuestros abdominales.

- 1) **Calentamiento:** Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

2) **Trabajo Central o Desarrollo:**

Sesión de entrenamiento Guía N°6

Estaciones	Duración	Descanso	Secuencia
1) Estocada con elevación de rodilla 20" por pierna	40 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 2
2) Abs a tocar las rodillas con impulso de los brazos desde atrás de la cabeza tocando el suelo	40 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 3
3) Desplazamientos laterales (Cangrejos)	40 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 4
4) Movimientos laterales en 90° con las piernas en Flexión	40 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 5
5) Extensión de cadera en posición de rodillas	40 Segundos	30 Segundos	Descanso 3 min, me hidrato y vuelvo a comenzar desde la estación 1

3) **Vuelta a la calma:**

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

GUÍA 7
UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
7° BÁSICOS

5. Conocer la importancia del calentamiento físico previo al ejercicio.
6. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito.

El Calentamiento Deportivo

Corresponde a un conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo.

Analizando la definición expuesta podemos deducir que los *objetivos* de la realización de un calentamiento son principalmente: prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al sujeto para la actividad de la parte principal o la competición.

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Psicológicamente, nos ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés, además de mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención.

Actividad Guía N°7

Sesión de entrenamiento con método de entrenamiento por circuito.

* Durante esta sesión de ejercicio nos enfocaremos en ejercicios que desarrollen nuestro tren superior (brazos) y nuestros abdominales.

- 4) Calentamiento:** Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

5) Trabajo Central o Desarrollo:

Sesión de entrenamiento Guía N°7

Estaciones	Duración	Descanso	Secuencia
1) Elevación frontal de brazos c/mancuerna	45 Segundos	25 Segundos	Paso a estación 2
2) Escaladores	45 Segundos	25 Segundos	Paso a estación 3
3) Elevación lateral de brazos c/mancuerna	45 Segundos	25 Segundos	Paso a estación 4
4) Puente	45 Segundos	25 Segundos	Paso a estación 5
5) Bíceps c/mancuerna	45 Segundos	25 Segundos	Descanso 3 min, me hidrato y vuelvo a comenzar desde la estación 1

6) **Vuelta a la calma:**

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

GUÍA 8

UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

7. Conocer la importancia de la elongación antes y después de realizar ejercicio físico.
8. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento de resistencia muscular localizada.

La Elongación en el ejercicio físico

Al comenzar la elongación el corazón, en reposo, tiene que bombear unos 5 litros de sangre por minuto, distribuyéndola por el cuerpo en porcentajes relativos, de los cuales el 24% va a la musculatura. Cuando entramos en calor, la frecuencia cardíaca aumenta, y por ende, la cantidad de sangre que el corazón bombea, llegando a 5 veces más en la actividad deportiva. Es decir, 25 litros aproximadamente por minuto, siendo los músculos utilizados, los que van a recibir un 84% del caudal sanguíneo. Imaginen comenzar en frío una sesión de entrenamiento, el corazón no tendría tiempo de multiplicar el caudal sanguíneo, los músculos no recibirían la suficiente sangre, no se oxigenarían y no transformarían la energía, produciendo en el deportista trastornos musculares y posibles lesiones.

Por todo esto, es fundamental la elongación o entrada en calor, antes de los partidos.

Pero ahora bien ¿Qué pasa después? ¿Elongamos o no es necesario? Claro que sí, es tan necesario como al principio, ya que un músculo que no se elonga después de haberse contraído, tiende a acortarse o encogerse con el tiempo, dando resultados negativos como:

- LESIONES MUSCULARES
- CONTRACTURAS
- FALTA DE FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y MUSCULO-TENDINOSA
- DISMINUCION EN EL RENDIMIENTO
- DESGANO

Por ello, es que es imprescindible que los deportistas realicen una buena entrada en calor y una muy buena elongación, para optimizar todas sus capacidades durante el entrenamiento y prevenir cualquier futura lesión.

BENEFICIOS DE LA ELONGACIÓN:

- Aumenta gradualmente la frecuencia cardíaca
- Eleva la temperatura muscular
- Lubrica las articulaciones, previniendo daños
- Logra mayor rendimiento, fuerza y resistencia física
- Mayor ventilación pulmonar
- Disminuye el cansancio
- Mejor disposición psicológica al esfuerzo

Actividad Guía N°8

Sesión de entrenamiento con método de entrenamiento de resistencia muscular localizada (RML) el cual se mide por repeticiones y series .

* Durante esta sesión de ejercicio nos enfocaremos en ejercicios que desarrollen nuestro tren inferior (piernas).

7) Calentamiento: Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

8) Trabajo Central o Desarrollo:

Sesión de entrenamiento Guía N°8

Ejercicio	Repeticiones y series		Descanso	Secuencia
1) Extensión de cadera en posición de cubito dorsal , apoyando la planta de los pies	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 2
	10 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		
2) En posición cuadrupedia elevación de pierna (estirada)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 3
	10 Repeticiones x pierna 3 Series	15 Repeticiones x pierna 3 Series		
3) Puente de semi sentadilla apoyándose en el muro	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 4
	30"	45"		
4) Estocada con elevación de rodilla Uni-lateral	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 5
	10 Repeticiones x pierna 3 Series	13 Repeticiones x pierna 3 Series		
5) Extensión de cadera en posición de rodillas	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso comenzar con la vuelta a la calma
	10 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		

9) Vuelta a la calma:

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

GUÍA 9

UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

9. Conocer el sedentarismo, sus efectos en el cuerpo y la importancia de ser un ser humano activo.
10. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento de resistencia muscular localizada.

El Sedentarismo

El sedentarismo e inactividad física se han convertido en los hábitos más comunes dentro de la sociedad contemporánea. Se estima que a nivel mundial un 60% de la población se encuentra dentro de este grupo, en el cual son comunes las actividades como estar sentado frente a una pantalla en el trabajo, conducir y ver televisión. De esta manera, entre un 55% y un 70% de las actividades de la vida diaria son del tipo sedentarias, aun cuando contribuyen a la disminución del gasto calórico a lo largo del día.

Actualmente, los datos aportados por la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en población de 18 años y más, muestran que el 81,3% es inactiva físicamente, siendo el tiempo, el factor predominante al momento de no practicar actividad física y/o deporte, existiendo una diferencia de dos puntos porcentuales entre mujeres y hombres, un 68% y 70% respectivamente.

“Este hábito no solo trae consigo un descenso en calidad de vida de las personas, sino que también repercute en la salud económica de los países, transformándose en el corto plazo en un problema social, obligando a poner en marcha políticas que mitiguen su impacto a nivel familiar, social y económico”

¿Cómo se Previene el Sedentarismo?

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las escuelas al tiempo que el ordenador, los videojuegos y la televisión se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.

Sin olvidar, además, que esa prevención colaboraría en la mejora de las cifras de colesterol y sobrepeso de los más pequeños.

¿Cómo Afecta un Estilo de Vida Sedentario a su Cuerpo?

Cuando usted tiene un estilo de vida inactivo:

- Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
- Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
- Puede tener una mala circulación de la sangre
- Su cuerpo puede tener más inflamación
- Puede desarrollar un desequilibrio hormonal

¿Cuáles son los Riesgos Para la Salud de un Estilo de Vida Sedentario?

Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebro-vascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud

Actividad Guía N°9

Sesión de entrenamiento con método de entrenamiento de resistencia muscular localizada (RML) el cual se mide por repeticiones y series .

* Durante esta sesión de ejercicio nos enfocaremos en ejercicios que desarrollen nuestro tren inferior (piernas).

10) Calentamiento: Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

11) Trabajo Central o Desarrollo:

Sesión de entrenamiento Guía N°9

Ejercicio	Repeticiones y series		Descanso	Secuencia
1)Estocada con elevación (Silla)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 2
	10Repeticiones x pierna 3 Series	15 Repeticiones x pierna 3 Series		
2) Caída desde la silla , amortiguando con una semi flexión	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 3
	10Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		
3) Abducción de pierna en posición de pie	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 4
	10Repeticiones X pierna 3 Series	15 Repeticiones X pierna 3 Series		
4) Estocada con salto y cambio de pie	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso pasar al ejercicio 5
	10 Repeticiones 3 Series	16 Repeticiones 3 Series		
5) elevación de punta de pie (Gemelos)	Medio	Avanzado	1 Minuto	Después del descanso comenzar con la vuelta a la calma
	10 Repeticiones 3 Series	15 Repeticiones 3 Series		

12) Vuelta a la calma:

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

GUÍA 10

UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

11. Conocer enfermedades derivadas al sedentarismo.
12. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito.

Enfermedades que Pueden Derivar del Sedentarismo

Cada día son más las facilidades que tenemos a nuestro alcance. Vivimos rodeados de un sin fin de inventos que nos ayudan enormemente en muchas facetas de la vida. Sin embargo, todas estas comodidades nos llevan a movernos cada vez menos. Esta tendencia a la vida cómoda es la culpable de las numerosas enfermedades que se derivan del sedentarismo.

Podríamos decir que el sedentarismo se ha convertido en una epidemia. Cada paso que damos hacia una vida más cómoda nos instala más en la falta de movimiento que caracteriza a nuestra sociedad. Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento y la falta del mismo lo pone en riesgo de sufrir desequilibrios y enfermedades.

Se calcula que, por lo menos, el 60% de la población mundial no lleva a cabo la cantidad de actividad física necesaria para obtener beneficios en su salud. Estas personas no suelen llevar a cabo actividades físicas durante su tiempo de ocio. Además, sus actividades domésticas o laborales tampoco son de tipo físico.

Inactividad y mala salud van de la mano

El sedentarismo se considera una de las principales causas de la obesidad y el sobrepeso. Numerosos estudios demuestran que las personas sedentarias, habitualmente, llevan un estilo de vida poco saludable. Suelen tomar grandes cantidades de comida y, además, suele ser comida poco saludable.

Una cantidad mínima de ejercicio físico es fundamental para conservar nuestra salud.
Consecuencias graves de la vida sedentaria

Las consecuencias más graves de llevar una vida carente de ejercicio físico son numerosas:

- Obesidad
- Enfermedades coronarias.
- Diabetes.
- Osteoporosis
- Depresión.
- Otros desordenes derivados del sedentarismo
- Problemas de sueño.
- Diferentes dolores de espalda.

- Problemas de fertilidad y en el parto
- La menopausia.
- Aspecto físico y envejecimiento

Actividad Guía N°10

Sesión de entrenamiento con método de entrenamiento por circuito.

* Durante esta sesión de ejercicio nos enfocaremos en ejercicios que desarrollen nuestro cuerpo de forma general.

13) Calentamiento: Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

14) Trabajo Central o Desarrollo:

Sesión de entrenamiento Guía N°10

Estaciones	Duración	Descanso	Secuencia
1) vuelta a los conos y doble salto	50 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 2
2) Jumping Jack	50 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 3
15) desplazamientos de cangrejo y toque de suelo en el cono.	50 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 4
4) skipping	50 Segundos	30 Segundos	Paso a estación 5
5) burpees	50 Segundos	30 Segundos	Descanso 3 min, me hidrato y vuelvo a comenzar desde la estación 1

16) Vuelta a la calma:

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

GUÍA 11

UNIDAD 2: DEPORTE INDIVIDUAL EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICOS

13. Conocer las consecuencias de la obesidad en la salud.
14. Realizar una sesión de ejercicios utilizando el sistema de entrenamiento por circuito.

¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad en la salud?

Las personas con sobrepeso se exponen a múltiples enfermedades crónicas que pueden afectar su calidad y expectativa de vida, ya que pueden desencadenar múltiples padecimientos como:

A) Hipertensión arterial: Estamos hablando de presión arterial alta.

B) Diabetes mellitus: Este padecimiento altera los niveles de azúcar en el cuerpo, la producción de insulina, así como el funcionamiento del páncreas.

C) Padecimientos cardíacos: Ellos pueden acompañarse de la presión arterial alta, aunque no necesariamente son sinónimos uno del otro. Pueden ser desde arritmias, enfermedades coronarias, incluso accidentes cerebrovasculares.

Aunado a ello, las consecuencias de la obesidad **están** asociadas a problemas de interrelación con las demás personas, generando principalmente baja autoestima y grados de depresión que harán que el problema de la obesidad sea más complejo.

¿Qué tan graves pueden ser las consecuencias de la obesidad?

Tan grave es este problema que la Organización Mundial de la Salud aseguró que la obesidad tendrá un costo para México de al menos 150 mil millones de pesos en los próximos 10 años, ya que el país cuenta con 70 millones de enfermos a causa de la obesidad.

Actividad Guía N°11

Sesión de entrenamiento con método de entrenamiento por circuito.

* Durante esta sesión de ejercicio nos enfocaremos en ejercicios que desarrollen nuestro tren superior (brazos) y nuestros abdominales.

17) Calentamiento: Les dejo un link de un video el cual pueden ver e imitar lo que se hace en el video para hacer un correcto calentamiento

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2r5tfyFR7z0> (COMO CALENTAR ANTES DE HACER EJERCICIO EN EL GYM EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR)

18) Trabajo Central o Desarrollo:

Sesión de entrenamiento Guía N°11

Estaciones	Duración	Descanso	Secuencia
1) Fondos de Tríceps	50 Segundos	20 Segundos	Paso a estación 2
2) Sentadilla Abierta	50 Segundos	20 Segundos	Paso a estación 3
3) Flexión de brazos con énfasis en la parte excéntrica, subiendo con rodillas	50 Segundos	20 Segundos	Paso a estación 4
4) Estocada con elevación de rodilla	50 Segundos	20 Segundos	Paso a estación 5
5) Adelante y Atrás	50 Segundos	20 Segundos	Descanso 3 min, me hidrato y vuelvo a comenzar desde la estación 1

19) Vuelta a la calma:

Para terminar seguiremos esta rutina de elongación final, así volvemos a la calma y estiramos nuestros músculos buscando relajar nuestro cuerpo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> (Estiramientos para después del entrenamiento)

