



Correo electrónico: [daniel.cabezas@northamerican.cl](mailto:daniel.cabezas@northamerican.cl)

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad Diseño de la solución”.

A partir de la columna “Semana” y “Actividad” podrá orientarse respecto del orden para la realización de ellas. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

| SEMANA      | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                       | ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MATERIAL COMPLEMENTARIO                                                                                                           | OBSERVACIONES                                                                                                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 al 05/06 | <b>OA 2</b> Diseñar e implementar soluciones que respondan a las necesidades de reparación, adaptación o mejora de objetos o entornos, haciendo uso eficiente de recursos materiales, energéticos y digitales. | Clase 1:<br>- Observan video de la importancia de realizar actividad física.<br>- Leen guía que habla acerca del tema planteado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Clase 1:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FaXkb7yXJI4">https://www.youtube.com/watch?v=FaXkb7yXJI4</a><br><br>Guía n°1 |                                                                                                                                                      |
| 08 al 12/06 |                                                                                                                                                                                                                | Clase 2:<br>- Investiga acerca de los ejercicios que aparecen en la guía n° 1 (Pág. 3).<br><br>- De la lista de ejercicios investigados, seleccionan 5 para elaborar una rutina que deberán realizar en casa, considerando los siguientes aspectos:<br><br>* La rutina se debe repetir 3 a 4 veces, por sesión.<br><br>* Debe incluir una parte de calentamiento y elongación antes y después de terminar la rutina.<br><br>* Cada ejercicio no debe durar más de 1 minuto y/o realizar 20 repeticiones. | Clase 2:<br><br>Guía n°1 (Pág.3 y 4)                                                                                              | * Selecciona los ejercicios según el espacio en tu casa y estado físico. Si presentas un dolor o malestar al hacer algún ejercicio, detén la rutina. |

|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                             |
|-------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |  | <p>* Se debe descansar 10 a 30 segundos entre cada ejercicio.</p> <p>* Realizar los ejercicios en un espacio adecuado.</p> <p>* Hidrátate antes, durante y después de la actividad.</p> <p>- Registra en tu cuaderno la información investigada (descripción) de los ejercicios seleccionados para la rutina.</p> <p>- Realiza el boceto de una tabla en la que puedas llevar el registro diario de tu actividad física (de al menos 2 semanas), que incluya:</p> <p>* fecha que realizaste la rutina.</p> <p>* tiempo (minutos)</p> <p>* estado de ánimo al finalizar la rutina.</p> <p>Guíate por el ejemplo de la guía n°1, pág. 4</p> |  |                                                                                                                                             |
| 15 al 19/06 |  | <p>Clase 3:</p> <p>- Con la información recopilada la clase anterior, de los ejercicios seleccionados para la rutina, <b><u>elabora una presentación en PPT,</u></b> que incluya <b><u>una imagen (puede ser gifs o video)</u></b> y <b><u>una breve descripción</u></b> del ejercicio. En la última diapositiva escribe con tus palabras una <b><u>conclusión</u></b> acerca de la <b><u>importancia de realizar actividad física.</u></b> Envía la presentación al correo: <a href="mailto:daniel.cabezas@northamerican.cl">daniel.cabezas@northamerican.cl</a></p>                                                                     |  | <p>Si presentas un dolor o malestar al hacer algún ejercicio, detén la rutina.</p> <p>Se recomienda hacer la rutina 3 veces por semana.</p> |

|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|-------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traspasa a una cartulina, la tabla realizada la clase anterior y decórala libremente.</li> <li>- Registra en la tabla, las veces que realizas la rutina.</li> </ul>                                                     |  |  |
|             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 22 al 26/06 |  | <p>Clase 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego de 2 semanas registrando el desarrollo de la rutina, envía una fotografía de la tabla, al correo: <a href="mailto:daniel.cabezas@northamerican.cl">daniel.cabezas@northamerican.cl</a></li> </ul> |  |  |



Objetivo: "Diseño de la solución"

## LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

### Actividad física

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

La actividad física puede ser:

- **No estructurada.** Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- **Estructurada.** Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

### *Los tipos más importantes de actividad física para la salud son:*

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.



2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar.



3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar.



4. Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar.



Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, ahora compartiremos los más importantes.



- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.



- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardias, riñón y leucemia mieloide crónica) y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).



- Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.



- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.



- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.



- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.



- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.



- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.



- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.



- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.



- Contribuye a un envejecimiento saludable.

**LISTA DE EJERCICIOS**

- SENTADILLAS (MÁX. 15 REPETICIONES)
- JUMPING JACKS (MÁX. 20 SEGUNDOS)
- BURPEES (MÁX. 5 REPETICIONES)
- ZANCADA AL FRENTE (MÁX. 30 SEGUNDOS)
- ZANCADA LATERAL (MÁX. 30 SEGUNDOS)
- ZANCADA CON SALTO (MÁX. 20 SEGUNDOS)
- MOUNTAIN CLIMBERS (MÁX. 20 SEGUNDOS)
- SKIPPING (MÁX. 20 SEGUNDOS)
- PLANCHA (MÁX. 20 SEGUNDOS)
- PLANCHA LATERAL (MÁX. 20 SEGUNDOS POR LADO)
- PUSH UPS (MÁX. 10 REPETICIONES)

**EJEMPLO DE TABLA DE REGISTRO**

|                     | ACTIVIDAD<br>REALIZADA | TIEMPO<br>(MINUTOS) | AL TERMINAR ME<br>  <br>SENTÍ |
|---------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES :<br>FECHA    |                        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| MARTES:<br>FECHA    |                        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| MIÉRCOLES:<br>FECHA |                        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| JUEVES:<br>FECHA    |                        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| VIERNES:<br>FECHA   |                        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

