

# Cuestionario N°2 "Principios del Entrenamiento Deportivo" y "Sistemas de Entrenamiento"

Educación Física y Salud 1

Unidad 2 "Planes de Entrenamiento para la condición física" (Terceros Medios)

\*Obligatorio

1.- El estudiante debe entrenar de 3 a 5 veces por semana y la carga de entrenamiento debe ir aumentando acorde a su condición física". A que principios del entrenamiento nos referimos: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Transferencia y Principio de Continuidad
- Principio de Multilateralidad y Principio de Sobrecarga
- Principio de Continuidad y Principio de Esfuerzo Progresivo
- Principio de Individualidad Biológica y Principio de Transferencia

2.- De acuerdo a la siguiente definición: "El estudiante debe entrenar de acuerdo a un objetivo específico y la carga de entrenamiento debe ser óptima para producir mejoras a nivel de condición física". A que principios del entrenamiento nos referimos: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Especificidad y Principio de Multilateralidad
- Principio de Especificidad y Principio de Esfuerzo Progresivo
- Principio de Sobrecarga y Principio de Especificidad
- Principio de Esfuerzo Progresivo y Principio de Individualidad Biológica

3.-"El estudiante debe entrenar todas las partes del cuerpo de manera armónica y debe saber cómo combinar las capacidades físicas básicas para que estas actúen en beneficio del entrenamiento". esta definición a que principios del entrenamiento corresponde: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Multilateralidad y Principio de Sobrecarga
- Principio de Esfuerzo Progresivo y Principio de Individualidad Biológica
- Principio de Transferencia y Principio de Multilateralidad
- Principio de Individualidad Biológica y Principio de Esfuerzo Progresivo

4.- De acuerdo a la siguiente definición: "El estudiante debe aplicar un test antes de iniciar su planificación del entrenamiento". A qué principio del entrenamiento nos referimos: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Principio de Transferencia
- Principio de Continuidad
- Principio de Multilateralidad
- Principio de Individualidad Biológica

5.- Cuál(es) de la(s) siguiente(s) afirmación(es) es(son) falsa(s): \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- I. Los principios del entrenamiento nos ayudan a planificar de manera correcta.
- II. Los principios del entrenamiento no se entrelazan entre sí, cada uno se planifica de manera distinta.
- III. En una planificación del entrenamiento, no es necesario incluir todos los principios del entrenamiento deportivo.
- I y II
- I y III
- II y III

6.- La siguiente definición "Este sistema permite desarrollar principalmente la resistencia aeróbica, cuya condición es un ejercicio de baja o media intensidad, en que las pulsaciones (intensidad) oscilan entre 120 y 160 por minuto y se realiza de manera continua". A qué tipo de sistema de entrenamiento corresponde: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Sistema de Entrenamiento Mixto
- Sistema de Entrenamiento Continuo
- Sistema de Entrenamiento Fraccionado
- Sistema de Entrenamiento Físico

7.- "Estos sistemas permiten aumentar la intensidad del esfuerzo fraccionando la carga de trabajo en varias fases e intercalando pausas de recuperación entre ellas. Se distinguen dos métodos: Interválico y repeticiones, esta definición corresponde a: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Sistemas de Entrenamiento Fraccionado
- Sistemas de Entrenamiento Mixto
- Sistemas de Entrenamiento de la Velocidad
- Sistemas de Entrenamiento Aeróbico

8.- "Son sistemas que permiten trabajar la resistencia y fuerza resistencia en pequeños espacios, como gimnasios, en el hogar, entre otros. El trabajo consiste en la realización de una serie de estaciones, de forma consecutiva" la definición anterior corresponde a: \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sistema de Entrenamiento Mixto
- Sistema de Entrenamiento Continuo
- Sistema de Entrenamiento Fraccionado
- Todas las anteriores

9.- "Periodos repetidos de ejercicio de alta intensidad desarrollados a la máxima velocidad o potencia intercalados con periodos de ejercicio de baja intensidad o reposo absoluto". La definición anterior corresponde a: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Entrenamiento Funcional
- Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
- Entrenamiento de Velocidad
- Todas las anteriores.

10.- "Uso de los ejercicios que implican movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, el tren inferior y tronco. Estos movimientos permiten un mayor funcionamiento global del cuerpo y una mejora del rendimiento a través de una mejor coordinación y una adecuada estimulación de los patrones musculares del día a día". Esta definición corresponde a: \*

5 puntos

*Marca solo un óvalo.*

- Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT)
- Entrenamiento Funcional
- Entrenamiento de la Flexibilidad
- Ninguna de las anteriores

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

**Google** Formularios



NORTH AMERICAN COLLEGE  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUÍA N°1 UNIDAD 1 PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1 TERCEROS MEDIOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

## Objetivo de Aprendizaje O.A 3:

- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

### **Normas de conducta y compromiso con la asignatura:**

- Asistencia, puntualidad y respeto durante la sesión de clase online.
- Silenciar tu micrófono durante la sesión de la clase online.
- Disponer de un lugar que cuente con espacio para realizar clase online y ejercicios prácticos **cerca de tu computador**.
- Disponer de un cronometro (o reloj digital) y/o celular.
- Vestimenta deportiva institucional o libre (cada estudiante decide cual utilizar).
- En caso de lesión o enfermedad, certificar por medio de un justificativo adjunto al correo de su profesor(a).
- **Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios.
- Usa una toalla de cara.
- **Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.
- **SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.

**Actividad:** Los estudiantes llevaran a cabo una rutina de ejercicios vía online, a través del canal de YouTube **Leonidas y Carmen Ed. Física NAC 2020**. Contaran con una guía de apoyo coreográfico al entrenamiento en la cual deberán responder preguntas referidas a la unidad 1 en cada track.

## Instrucciones y Sugerencias:

**Los track por separados** pueden llevarse a cabo como un perfecto entrenamiento de la resistencia aeróbica (track 01), fuerza resistencia (track 02-03-04) y flexibilidad (track 05), realizándolo 2 a 3 series nivel inicial, 4 series nivel medio y de 5 a 6 series nivel avanzado con un descanso de 2 minutos entre cada serie.

**Todos los track en conjunto** forman una **rutina de entrenamiento integral** la cual permitirá mejorar la condición física y salud del estudiante.

**Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios. Usa una toalla de cara.

**Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.

**SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.

**IMPORTANTE:**

- ✓ El track 01 lo debes utilizar como calentamiento para comenzar todas tus rutinas de entrenamiento.
- ✓ El track 05 lo debes utilizar como vuelta a la calma y relajación muscular al finalizar tus rutinas de entrenamiento.

**TRACK 01 CARDIO: We Can Hit (from "Creed II: The Album"/Audio)**

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=kixA-w90VFg>

**Descripción:** Podrás entrenar todas las partes de tu cuerpo, dándole mayor intensidad a la rutina de ejercicios a medida que te sientas más adaptado. El track 01 es ideal para utilizarlo como calentamiento previo a tu rutina de ejercicios localizados o circuito. También sugerimos usarlo como entrenamiento aeróbico de forma repetitiva 2 a 3 series nivel inicial, 4 series medio y de 5 a 6 series avanzado con un descanso de 2 minutos entre cada serie.

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
1	1x8 1x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote en el lugar</li> <li>• Trote con rodillas elevadas</li> <li>• Trote con rodillas elevadas brazos atléticos.</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lado a lado con sentadilla paso a paso</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas con desplante al lado con pausa en el centro y repite al otro lado</li> <li>• Agrega 2 pulsos a la Sentadillas con desplante al lado con pausa en el centro y repite al otro lado</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estocadas frontales alternadas</li> <li>• Estocada frontales alternadas con salto.</li> </ul>	Libres
	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lado a lado sentadilla con salto.</li> </ul>	Libres

2	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Suelo:</u></li> <li>• Flexiones de brazos.</li> <li>• Escaladores</li> </ul>	Libres
	1x8 cambio de apoyo. 2x8		
3	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lateral manteniendo posición sentadillas.</li> </ul>	Libres
	2x8		
4	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote simple en el lugar x4.</li> <li>• Trote doble x2.</li> </ul>	Libres
	2x8		
4	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando</li> <li>• Desplazamiento lado a lado trotando marcando movimiento Jack a cada extremo.</li> </ul>	Libres
	2x8		
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote simple en el lugar x4.</li> <li>• Trote doble x2.</li> </ul>	Libres

**Actividad 1:** Menciona y fundamenta 3 principios de entrenamiento presentes en el video del track 01 de CARDIO.

---

•




## TRACK 02 TREN INFERIOR (PIERNAS): Survivor (Distiny's child)

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=ymcApDCwUds>

**Descripción:** Enfocado al entrenamiento de cuádriceps, isquiotibiales y glúteos, combina ejercicios de sentadillas medias y profundas junto con patadas de glúteos. Incorpora carga optativa según tu capacidad de resistencia al ejercicio.



Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
<b>1</b>	4X8 2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas 4x4</li> <li>• Sentadillas 2x2</li> <li>• Sentadillas 1x1</li> </ul>	<b>4</b> <b>8</b> <b>16</b>
<b>2</b>	4x8 4x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Suelo:</u></li> <li>• Patada de pierna extendida (D) 1x1</li> <li>• Patada de pierna flexionada (D) 1x1</li> </ul>	<b>32</b> <b>32</b>
<b>3</b>	4x8 4x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Suelo:</u></li> <li>• Patada de pierna extendida (I) 1X1</li> <li>• Patada de pierna flexionada (I) 1X1</li> </ul>	<b>32</b> <b>32</b>
<b>4</b>	Ohohoh voz Coro survivor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla con press y carga 2x2.</li> <li>• Sentadilla con press y carga 1x1.</li> <li>• Sentadilla con press y carga 3 pulsos.</li> </ul>	<b>8</b> <b>8</b> <b>8</b>

SENTADILLAS	SENTADILLAS CON PRESS (CARGA)
	 



**Actividad 2:** Redacta la ejecución correcta de los ejercicios presentes en las imágenes.

-

### TRACK 03 BRAZOS: Believer (Imagine Dragons)

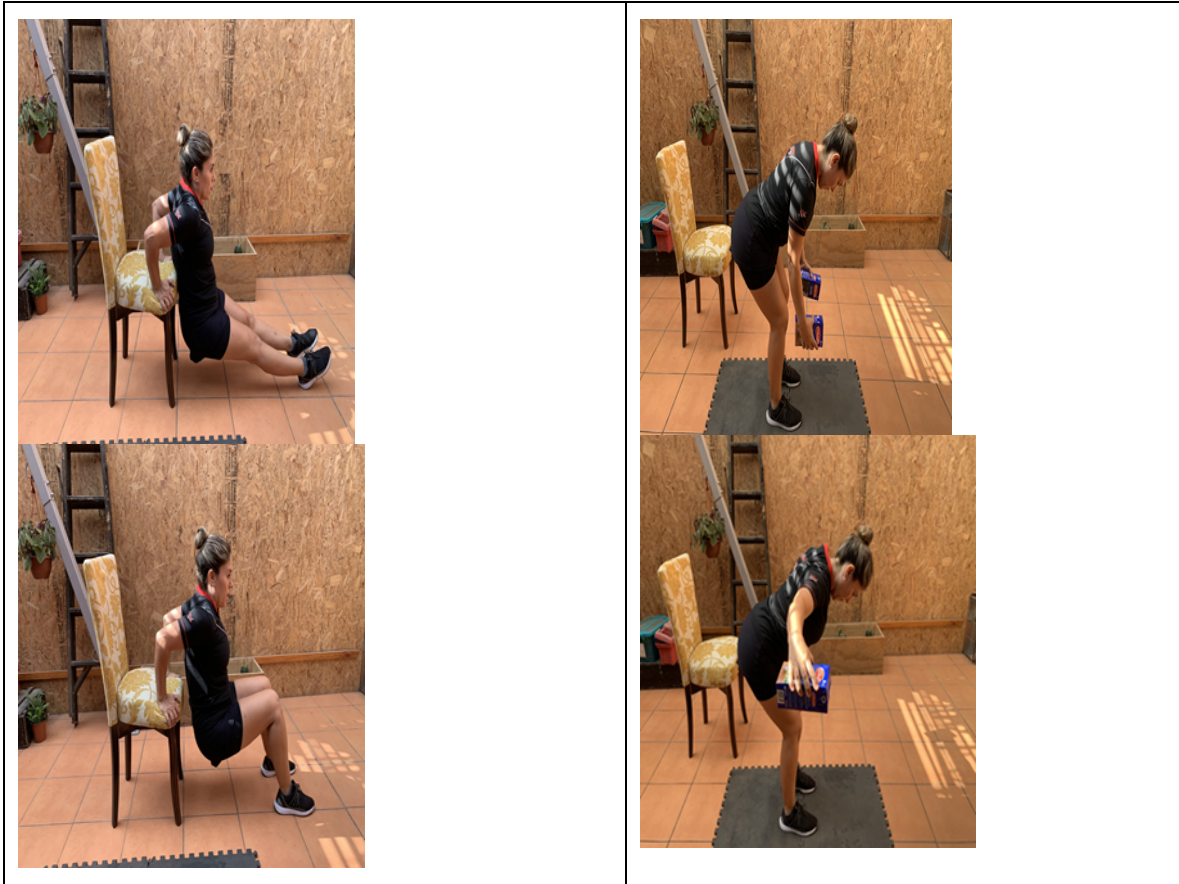
**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=k1BmxlJCwF8>

**Descripción:** Combinación de 3 ejercicios para el tren superior: bíceps, tríceps y hombros (deltoides).

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
1	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexiones/ Push up 2x2</li> </ul>	4
2	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Suelo:</u></li> <li>• Curl de Bicep con carga 2X2</li> </ul>	4 4

	2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curl de Bicep con carga 11x2 (1 pausa x 2 baja).</li> <li>• Curl de Bicep con carga 1x1 (simples)</li> <li>• Curl de Bicep con carga 3 pulsos (insiste 3 y baja en 1 tiempo)</li> </ul>	8 4
3	2x8 2x8 2x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Silla o superficie:</u></li> <li>• Fondos de Tríceps 2x2</li> <li>• Fondos de Tríceps 11x2</li> <li>• Fondos de Tríceps 1x1</li> <li>• Fondos de Tríceps 3 pulsos</li> </ul>	4 4 8 8
4	2x8 1x8 2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>De pie con cargas (discos-botellas o bidones):</u></li> <li>• Ejercicio combinado para hombros:</li> <li>• Peso muerto + vuelo posterior+ retorno 2x2</li> <li>• Peso muerto + vuelo posterior+ retorno 1x1</li> </ul>	2x8 transición a la posición de pie y tomar implementos 1 8

<b>FLEXIONES</b>	<b>CURL DE BICEPS</b>
	
<b>FONDO DE TRICEPS</b>	<b>VUELOS POSTERIORES</b>



Actividad 3: Menciona alternativas de progresión para los ejercicios del track 03.



## TRACK 04 ABDOMINALES/CORE: Whiskey in The Jar (Metallica)

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=3qH7IM5A1jw>

**Descripción:** Fortalecimiento del core o núcleo. Combinación de ejercicios crunch, planchas y escaladores.

Bloque	Música	Ejercicios	Repeticiones
1	8x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento caderas elevadas espalda al suelo</li> <li>• Abdominales de espalda al suelo:</li> <li>• Elevación y bajada de ambas piernas flexionadas 2x2</li> <li>• Elevación y bajada de piernas alternas y flexionadas 1, 2,3.</li> </ul>	8 8
2	8X8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominales de espalda al suelo:</li> <li>• Elevación y bajada de ambas piernas flexionadas 2x2</li> <li>• "C" CRUNCH 11x2</li> <li>• Elevación y bajada de piernas alternas y flexionadas 1, 2,3.</li> </ul>	8 4 8
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLANCHAS:</li> <li>• Plancha bajando y subiendo ambas rodillas 2x2.</li> <li>• Plancha separando y juntando piernas alternas "V"</li> </ul>	8 4
4	2x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de piernas alternas manteniendo plancha con apoyo de ambas manos</li> <li>• Escaladores 1, 2,3.</li> </ul>	8 Extenso...
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REPITE:</b></li> <li>• PLANCHAS:</li> <li>• Plancha bajando y subiendo ambas rodillas 2x2.</li> <li>• Plancha separando y juntando piernas alternas "V"</li> </ul>	8 4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevación de piernas alternas manteniendo plancha con apoyo de ambas manos</li> <li>• Escaladores 1, 2,3.</li> </ul>	4 Resto escaladores.



## CRUNCH



## PLANCHAS



Actividad 4: ¿Qué beneficios otorga el entrenamiento del core para la salud postural?

-

## TRACK 05 FLEXIBILIDAD PASIVA.

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=MK-77YpD7zl>

**Descripción:** Ejercicios de relajación muscular enfocados al tren superior e inferior, a través del método stretching que refiere a mantención estática de cada ejercicio durante 30 segundos por grupo muscular. Utiliza este track siempre al termino de tus sesiones de entrenamiento y también lo puedes utilizar como una sesión de relajación realizando 4 series.

## Circuito de entrenamiento TABATA (tabata songs - Rocky)

**Link video:** [https://www.youtube.com/watch?v=3Ck\\_vWMSt8g](https://www.youtube.com/watch?v=3Ck_vWMSt8g)

**Descripción:** Utiliza este entrenamiento para mejorar tu condición física y salud, además de tus capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica y fuerza resistencia a través de ejercicios que utilizan solo el peso corporal, debes realizarlo acorde a tu condición física de la siguiente manera:

Nivel básico: 3 a 4 series

Nivel medio: 5 series

Nivel avanzado: 6 a 7 series

## Técnica de ejercicios circuito tabata

**Link video:** <https://www.youtube.com/watch?v=2t3aTiaBjJw>

**Descripción:** En este video te explicamos como realizar la técnica correcta de los ejercicios que componen el entrenamiento tabata, es importante que practiques la técnica de cada ejercicio para lograr que estos sean efectivos y en beneficio de tu salud, evitando una mala técnica que en consecuencia puede desencadenar en una lesión.

**OBSERVACIÓN 1:** Para poder ver los link adjunto de manera directa debes apretar la tecla ctrl y hacer click sobre el link que quieres ver.

**OBSERVACIÓN 2:** No olvides que debes desarrollar la guía y adjuntarla en tu cuaderno de Educación Física, puedes pegarla o también copiarla.

Recordarles que el ejercicio es fundamental en la salud física y mental, y tiene grandes beneficios biológicos y psicológicos como:

- Beneficios biológicos
  - ✓ Regula la presión arterial.
  - ✓ Incrementa o mantiene la densidad ósea.
  - ✓ Ayuda a mantener el peso corporal.
  - ✓ Reduce la sensación de fatiga.
  
- Beneficios psicológicos
  - ✓ Aumenta la autoestima.
  - ✓ Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad.
  - ✓ Reduce el nivel de depresión.
  - ✓ Ayuda a relajarte.

***RUTINA DE EJERCICIOS Y GUÍA CREADA POR LOS  
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ  
Y TEACHER LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ  
PARA TERCEROS MEDIOS NAC 2020.***





NORTH AMERICAN COLLEGE  
HACIA UN FUTURO CON FE  
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# GUÍA N°2

## UNIDAD 2:

### PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1

### TERCEROS MEDIOS

Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

#### Objetivo de Aprendizaje O.A 3:

- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

#### **Normas de conducta y compromiso con la asignatura:**

- Asistencia, puntualidad y respeto durante la sesión de clase online.
- Silenciar tu micrófono durante la sesión de la clase online.
- Disponer de un lugar que cuente con espacio para realizar clase online y ejercicios prácticos **cerca de tu computador**.
- Disponer de un cronometro (o reloj digital) y/o celular.
- Vestimenta deportiva institucional o libre (cada estudiante decide cual utilizar).
- En caso de lesión o enfermedad, certificar por medio de un justificativo adjunto al correo de su profesor(a).
- **Recuerda** contar con hidratación previa, durante y después de la rutina de ejercicios.
- Usa una toalla de cara.
- **Aliméntate** correctamente y no muy próximo al horario de entrenamiento.
- **SUMA** más personas al entrenamiento vía online o de tu propio hogar.

#### Actividad 1:

- Seleccionar uno de los 5 ejercicios propuestos en la tabla 1, basándote en tu interés y/o capacidades físicas individuales.
- Durante un minuto, ejecutar frente a la sesión online el ejercicio (Repetir de 4 a 6 veces).
- Medir la frecuencia cardiaca antes y después de la ejecución del ejercicio seleccionado hasta que la frecuencia cardiaca vuelva al valor más cercano al de reposo; es decir, toma el pulso durante 15 segundos y multiplica la cantidad de pulsaciones por 4 (equivalente a 1 minuto).

- Registrar los datos

Tabla 1:

Ejercicios	Descripción
1. Trotea ritmo vigoroso en el lugar	➤ Inicia de pie, ejecuta trote en el lugar con movimiento alterno de piernas y brazos a un ritmo vigoroso.
2. Skipping	➤ Inicia de pie, eleva tus rodillas alternadamente a nivel de las caderas, acompaña ejecutando movimiento con los brazos.
3. Burpees	➤ <b>Paso 1:</b> Inicia de pie. <b>Paso 2:</b> Realizar una sentadilla, <b>Paso 3:</b> Apoya manos en el suelo bajo los hombros, brazos extendidos, cuerpo extendido, apoya punta de los pies (cuerpo en plancha). <b>Paso 4:</b> Vuelve a sentadilla. <b>Paso 5:</b> Posición de pie y salto.
4. Saltar la cuerda o Saltar	➤ Inicia de pie con las manos sosteniendo una cuerda en cada extremo, comienza a realizar saltos a pies juntos a un ritmo vigoroso. Si no posees una cuerda puedes simular el movimiento de los brazos y de igual forma saltar a pies juntos.
5. Saltos en bloque	➤ Inicia a pies juntos, luego separa uno de tus pies para ser seguido por el otro, saltar en el lugar al cual te desplazaste, repetir la acción al otro extremo, repetir sucesivamente.

Indicar

ejercicio

seleccionado:-

---

## Registro de datos:

<b>REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDIACA</b>		
<b>TIPO DE TOMA</b>	<b>CARACTERISTICAS DEL REGISTRO</b>	<b>REGISTRA TUS DATOS PERSONALES</b>
<b>Basal</b>	<b>Primera</b>  Al sonar el despertador por la mañana, antes de levantarse.	
<b>En reposo</b>	<b>Segunda</b>  Antes de comenzar la clase online práctica.	
<b>Después de la actividad física</b>	<b>Tercera</b>  Inmediatamente después de haber realizado ejercicio físico (Sesión de Educación Física y Salud).	
<b>Durante la recuperación, después de un minuto</b>	<b>Cuarta</b>  Un minuto después de haber concluido el entrenamiento.	
<b>Durante la recuperación, luego de tres minutos</b>	<b>Quinta</b>  Tres minutos después de haber concluido el entrenamiento.	
<b>Durante la recuperación, al cabo de cinco minutos</b>	<b>Sexta</b>  Cinco minutos después de haber concluido el entrenamiento.	
<b>Antes de dormirse</b>	<b>Séptima</b>  En la cama, antes de dormirse.	

## Actividad 2:

Clasificar los resultados de la frecuencia cardiaca de acuerdo a los parámetros de recuperación por minuto que indica la siguiente valoración:

- Excelente: retorno al pulso inicial a los 2 minutos de finalizar el ejercicio.
- Mediano: disminuyen las pulsaciones al nivel inicial entre el tercer y el cuarto minuto.
- Bajo: su recuperación no aparece hasta el cuarto minuto.
- Malo: tarda más de cinco minutos en recuperarse.

Mi retorno al pulso inicial fue:

### Actividad 3:

Los alumnos y las alumnas elaboran un cuadro de aquellas barreras que pueden limitar la práctica de ejercicio físico y proponen acciones para superarlas. Por ejemplo:

<b>Barrera</b>	<b>Acciones de superación</b>
<b>Ejemplo:</b> Estoy demasiado ocupado(a) para tomarme tiempo y ser activo(a).	<b>Ejemplo:</b> Busca maneras de incorporar actividades físicas mientras estás haciendo otras cosas, como andar en una bicicleta estacionaria, bailar mientras ves televisión, entre otros. Trata de programar actividades que puedas realizar antes o después del horario de clases presencial u online, o escoge un momento que te resulte mejor cada día. Recuerda: darte un poco de tiempo para ser activo, te ayudará a mantenerte más saludable.
1.	
2.	

### **Retroalimentación:**

Recordarles que el ejercicio es fundamental en la salud física y mental, y tiene grandes beneficios biológicos y psicológicos como:

- Beneficios biológicos
  - ✓ Regula la presión arterial.
  - ✓ Incrementa o mantiene la densidad ósea.
  - ✓ Ayuda a mantener el peso corporal.
  - ✓ Reduce la sensación de fatiga.
  
- Beneficios psicológicos
  - ✓ Aumenta la autoestima.
  - ✓ Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad.
  - ✓ Reduce el nivel de depresión.
  - ✓ Ayuda a relajarte

**GUÍA CREADA POR LOS  
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ  
Y TEACHER LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ  
PARA TERCEROS MEDIOS NAC 2020.**