



GUÍA N°5

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

Respuestas a preguntas de la guía anterior y como debemos interpretarlas para la siguiente sesión de entrenamiento.

- 1) ¿Fue demasiado difícil completar los 30 segundos de ejercicio sin parar?
 - **Si la respuesta es “Sí” Quiere decir que debes bajar el tiempo de ejercicio a 20 segundos para poder terminar de forma correcta la sesión de entrenamiento.**
 - **Si la respuesta fue “No” podemos seguir con el mismo tiempo de ejercicio.**
- 2) ¿Los 30 segundos que tenía para cambiar de estación fueron demasiado cortos o muy extensos? ¿durante este tiempo alcanzaba a recuperarme del ejercicio?
 - **Si para mí el tiempo de 30 segundos resultaba muy corto y no alcanzaba a recuperarme podemos subir el tiempo a 35 segundos por el contrario si sentía que era muy extenso el tiempo puedo acortarlo.**
- 3) ¿Al término de la sesión de entrenamiento dentro de una escala del 1 al 10 donde el 1 es muy cansado y el 10 es que quedaste muy bien, en qué nivel quedaste de cansancio?
 - **Si la respuesta estuvo entre el 8 y el 10 quiere decir que a la próxima sesión debemos aumentar la intensidad del entrenamiento, si la respuesta estuvo entre el 5 y el 7 podemos mantener el mismo tiempo de ejercicio y de descanso y si la respuesta estuvo entre el 1 y el 4 debemos disminuir la intensidad (disminuyendo el tiempo de ejercicio o aumentando el tiempo de descanso entre estaciones)**

Cabe destacar que en este sistema de entrenamiento el cual es “el entrenamiento por circuito”, es importante respetar el tiempo de ejercicio y de descanso, si es que no se respetan estos tiempos, no será un entrenamiento eficiente



Promoviendo la Actividad Física Dentro de Casa

De acuerdo a lo que está ocurriendo en estos minutos en el mundo “**Pandemia producto de – Covid/19**”, queda más que claro que debemos evitar salir de nuestros hogares, permanecer aislados dentro de nuestros hogares, para evitar el contagio y así contribuir a la disminución de la propagación de este virus. Por lo tanto como pasaremos mucho tiempo dentro de nuestros hogares, te damos una las mejores formas de combatir el estrés, la ansiedad y la sensación de encierro. Esta actividad es el ejercicio. Por esto hoy dentro de esta guía aprenderemos a planificar de forma semanal las sesiones que haremos y así dejar establecidos días en los que haremos ejercicios y días en los que debemos descansar. (Realizar estas sesiones no me tomara más de 45 min)

En la guía número 2: hablamos de los principios del entrenamiento, ahora nos enfocaremos en la frecuencia, este principio establece que debemos entrenar como mínimo 3 veces a la semana, para que los entrenamientos que hagamos logren algún tipo de resultado en nuestro cuerpo, por lo tanto planificaremos 3 sesiones dentro de una semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1		Sesión 2		Sesión 3		

Entrenaremos 3 veces a la semana con un día de separación el cual quedará establecido como nuestro día de descanso, para poder enfrentar de mejor forma la sesión del siguiente día.

Tomando en consideración todo lo aprendido en la guía número 4 y considerando esta como pauta, podemos crear nuevas sesiones de entrenamiento, repitiendo lo mismo de la guía en relación al tiempo de ejercicio y tiempo de descanso. Para la siguiente sesión podemos cambiar los ejercicios de las estaciones.



GUÍA N°6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICOS

Sesiones y Guía de Ejercicios

- **Sesión 1:** Entrenamiento por circuito (30s Ejercicio / 30s Descanso)
4 Estaciones: 1) Sentadillas
2) Abdominales
3) Tríceps con silla
4) Saltos en el lugar
(Cuando pasemos por todas las estaciones lo llamaremos **Serie**, haremos 3 series y entre cada una de estas descansaremos 5 min)
- **Sesión 2:** Entrenamiento por circuito (30 Segundos - Ejercicio / 30 Segundos Descanso)
4 Estaciones: 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
(Haremos 3 series y entre cada una de estas descansaremos 5 Min.)
- **Sesión 3:** Entrenamiento por circuito (30s Ejercicio / 30s Descanso)
4 Estaciones: 1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
(Haremos 3 series y entre cada una de estas descansaremos 5 Min.)

Para completar las sesiones anteriores podemos elegir dentro de muchos ejercicios básicos que podemos realizar dentro de nuestra casa con materiales que están a la alcance de nosotros, ahora van algunos ejercicios dentro de los cuales debes seleccionar los que más te acomoden y completar las sesiones faltantes anteriormente

Separaremos los ejercicios por grupos musculares: Brazos / Abdomen / Piernas.

*En las imágenes veremos ejercicios que se hacen con mancuernas o pesas, podemos remplazar las pesas con algún paquete de porotos o lentejas, botellas con agua o llena de arena, o cualquier artículo u objeto que tenga peso, siempre teniendo en cuenta que mientras más pesado más intenso será el ejercicio.



Ejercicios de Brazos:

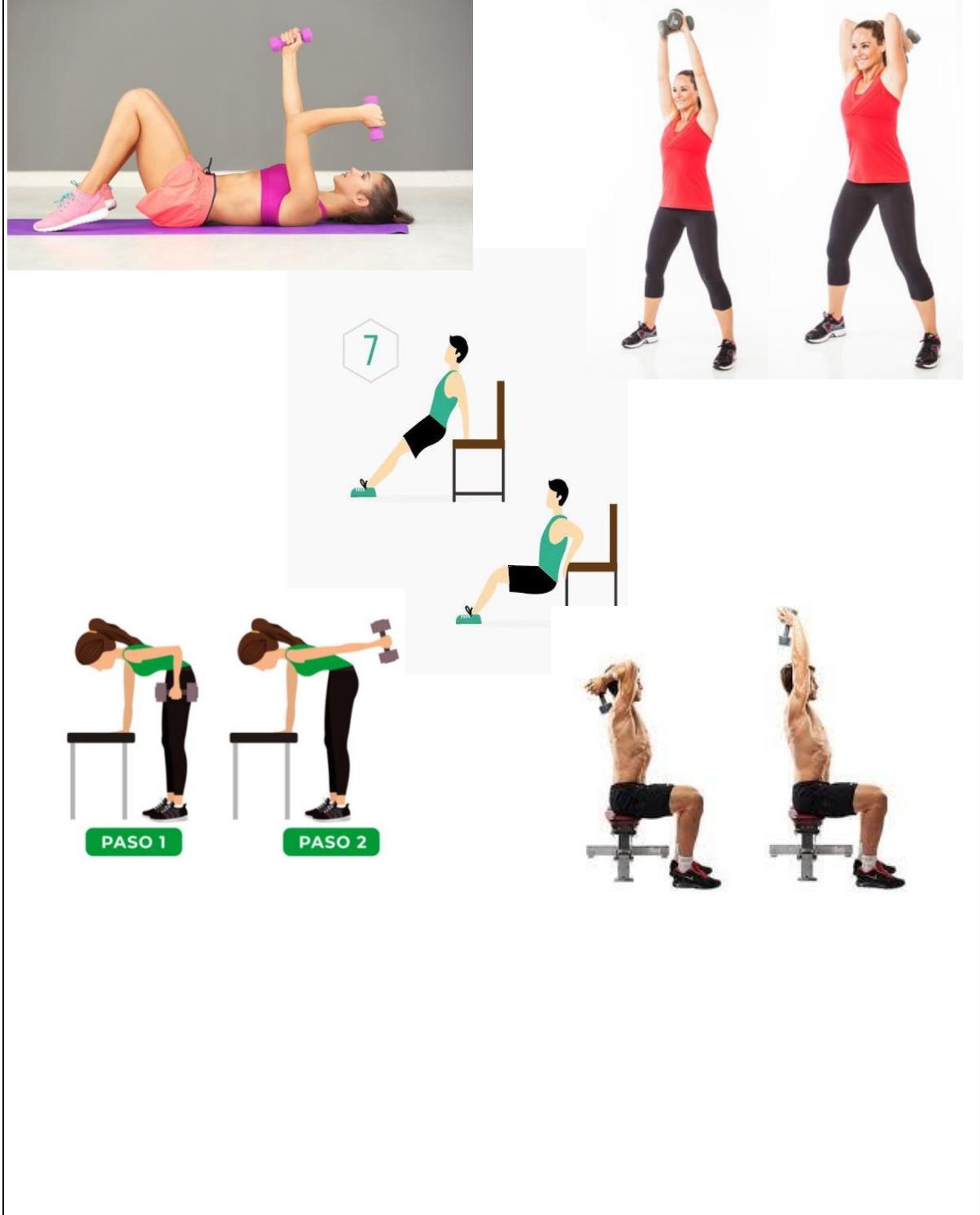
Deltoides (Hombros)



Bíceps



Tríceps





Pectorales



Ejercicios de Piernas





Ejercicios de Abdominales

Abdominales Inferiores



Abdominales Superiores





GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICOS

Importancia de la Actividad Física

Estar en cuarentena no significa estar en reposo. Estar dentro del hogar podría afectar las posibilidades de movimiento y de estimulación física, lo que va justamente en contra de todas las recomendaciones que favorecen el bienestar de un ser vivo;

En este sentido, es de especial **importancia tener en cuenta que durante la cuarentena** habrá menos movimiento, ya sea porque [no hay desplazamientos a la escuela](#) o porque no se puede salir a hacer ejercicio o caminatas; y por tanto es necesario generar actividades que compensen esta reducción del movimiento, sea por bienestar o por salud.

La actividad física favorece al aumento de las defensas y a nuestro metabolismo

En los casos que se pueda, se recomienda habilitar un lugar dentro de la casa donde se pueda realizar ejercicio físico de forma cómoda y segura, lejos de muebles que entorpezcan el movimiento, además de que sea un lugar con una buena ventilación y que cuente con un suelo el cual permita el movimiento de forma segura.

Lo importante es que se generen espacios en el día dedicados a realizar actividad física en el hogar, y que estos momentos se respeten y se sigan realizando cotidianamente.

En niños y niñas se recomienda que se sigan rutinas de sueño y alimentación similares a las previas a la cuarentena, y que se deleguen responsabilidades que favorezcan la convivencia en el hogar. De igual modo se recomienda seguir las pautas que deben enviar los colegios y los encargados de la actividad física escolar.

Estamos viviendo una situación inesperada, en la que debemos permanecer en casa, por nuestra salud y la de los demás. Así que, es importante dedicar tiempo a planificar cómo vamos a establecer una rutina y organizar la convivencia durante el tiempo que dure el confinamiento. A continuación te contamos algunos consejos para hacerlo posible.



Claves Para Establecer una Buena Rutina Durante la Cuarentena.

La rutina debe cumplir una misión importante y fundamental: planificar tareas para optimizar la gestión de nuestro tiempo.

Teletrabajo (Clases Online)

Intenta establecer un horario de estudio y respetarlo. No es buena idea estar todo el día estudiando y a la vez atendiendo otras necesidades. Y si te es posible, instaura un lugar específico de tu casa para trabajar alejado de cualquier tipo de distracción y así ser más productivo/a.

Tiempo Familiar

Decide cuánto tiempo vas a pasar en familia, haciendo tareas conjuntas, por ejemplo: ayudando a tus padres con los deberes, jugando a juegos de mesa, actividades interactivas que ejerciten la mente y que desarrollen la creatividad. En definitiva, juegos que impliquen a toda la familia para fomentar la unidad. Otro modo de que combatan el aburrimiento es asignarles tareas del hogar: ayudar a cocinar, a limpiar o a ordenar la casa.

También puedes aprovechar el tiempo de cuarentena para que empieces a asumir nuevas responsabilidades: prepararse el desayuno, hacerse su propia cama, doblar su ropa limpia y guardarla en su sitio, etcétera.

Tiempo de Ocio

Ver películas, leer un libro, escuchar música, juegos de consola, escribir, pintar...

Tiempo Social

Hoy en día tenemos la suerte de que la tecnología nos facilita poder estar en contacto con amigos y familia sin salir de casa, a través de Apps de Videoconferencia o de mensajería instantánea como: WhatsApp, LINE, Etc. Ponte un horario limitado para hablar por teléfono y socializar "virtualmente".

Alimentación Saludable

Es importante que comas fruta todos los días, así como diferentes verduras, que ayudan al sistema inmune gracias a que son las mayores fuentes de vitaminas. También puedes buscar recetas de cocina por internet.

Ejercicio Físico

El sedentarismo puede ser uno de los grandes enemigos con los que combatir estos días. Buscar tablas de ejercicios, bailar, aprovechar los recursos que tengas en casa y realizarlo en familia puede ayudar a crear un buen hábito.

Es importante realizar actividad física, aunque estés en casa. En internet tienes todo tipo de propuestas para mantenerte activo/a. La primera hora de la mañana puede ser un buen momento para iniciar el día con una rutina física.



Tiempo para informarte

Es necesario estar bien informado ante la situación de emergencia que vivimos.

Establece un horario y normas para acceder a la información, pero no estés siguiendo la **evolución de Covid-19** constantemente, tienes que cuidar tu salud mental. Quizás es buena idea dedicar un rato por la mañana y otro al final de día a informarse.

Esta situación pasará, pero mientras, debemos aportar nuestro grano de arena quedándonos en casa y llevando la cuarentena de la mejor manera posible incluyendo todos los consejos mencionados anteriormente en tu día a día.



GUÍA N°8

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7° BÁSICOS

Ejercicios con Materiales de Casa

Ya que necesitamos realizar ejercicio físico dentro de nuestras casas y el común de las personas no cuenta con implementación deportiva en ellas. Como: pesas, mancuernas o aparatos para realizar ejercicio, en esta guía aprenderemos a ejercitarnos con objetos que todos tenemos en nuestras casas, implementando todo lo que hemos aprendido en las guías anteriores, podremos agregar los siguientes ejercicios básicos.

Silla

