**EDUCACIÓN FÍSICA 4°tos Medios**

**ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD**

Guía de trabajo para cuartos medios creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto al siguiente correo según corresponda su Profesor de la asignatura:

**Profesor Abner Jaque:** abnerjaque@hotmail.com

**Profesor Claudio Ibarra:** claudio.ibarraf@gmail.com

**Profesor Javier Abásolo:** Javier.abasolo@hotmail.com

**Profesor Nicolás Guerra:** niico.guerra@gmail.com (4tos medios)

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo:** OA3: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético. Ejemplos de actividad física son todas las acciones motoras que se realizan a diario: el trabajo en la oficina, el quehacer doméstico, subir escaleras, caminar, correr y, en resumen, cualquier movimiento que efectúe una persona.

 Es importante resaltar que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura y la condición de la persona. Cuando la actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se le conoce como “ejercicio”; tal es el caso de las personas que realizan caminatas diariamente o asisten a un gimnasio. El ejercicio debe realizarse durante todas las etapas de la vida y, de preferencia, iniciarse a edades tempranas. El sedentarismo constituye un factor de riesgo de las enfermedades crónico-degenerativas, con especial énfasis en las cardiovasculares

. Realizar una actividad física regularmente hará que te sientas mejor contigo mismo y además conseguirás una serie de beneficios para tu salud. Por el contrario, está demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.

**La actividad física reduce los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y osteoporosis. La actividad física también ayuda a controlar tu peso, y a mejorar estrés, ansiedad o depresión. (Por lo que se convierte en un aliado perfecto para esto que estamos viviendo)**

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años según la OMS (Organización Mundial de la Salud) Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

 - La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

**ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODOS**

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos

 Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

 Estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos. En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba.

 Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

**EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES**

 La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

 • Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;

 • Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;

 • Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);

• Mantener un peso corporal saludable. La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

**Para Desarrollar**:

* Elegir 6 ejercicios mínimo para realizar por sesión (Preocuparse 100% de la ejecución correcta)
* Realizar los ejercicios por repeticiones (Ej: 12 a 20 rep) o por tiempo de ejecución (Ej: 30 seg a 1 min)
* Realizar los ejercicios de 3 series
* Los tiempos de descanso entre un ejercicio y otro deben ser mínimos (Ej: menos de 30 seg), y al final de una serie o circuito descansar menos de 1 min 30 seg
* El trabajo de elongación se puede realizar antes y después de entrenar
* Recordar beber agua

 **La exigencia debe ser de forma progresiva (de menos a más), tanto por las repeticiones o el tiempo de ejecución, pudiendo elevar la exigencia cada 2 o 3 días. Pero todo esto se verá reflejado en la continuidad del entrenamiento.**

**EVALUACION FORMATIVA**

Deberán escribir su sesión de ejercicios diarios, describiendo y detallando:

 - Plantear objetivos a conseguir o mejorar.

- Días que realizará su sesión (Elegir 3 días a la semana).

 - Partes de su sesión (calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma).

 - Ejercicios que realizará en cada parte (pueden realizar otros ejercicios que no estén en la sugerencia).

- Tiempo de ejecución por ejercicio y el total de la sesión.

 - Tiempos de descansos y en qué momentos.

 - Ejercicios de flexibilidad para los músculos trabajados