



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino Las Mariposas N° 4109  
Fono +56 9 961 920 32  
Chillán

## “TRÍPTICO BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO EN CASA”

Profesor:	Carlos León Gutiérrez		
Correo:	cleon@ccechillan.cl		
Instagram:	@prof.carlos_leon		
Curso	I° medio A-B	Fecha máxima de envío	25/mayo (Tríptico y avances de 2ª Actividad)
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad (OA 3).		
Instrucciones:	<p>1ª Actividad: Elaborar un tríptico informativo relacionado con los Beneficios de la Actividad Física y el Deporte.</p> <div data-bbox="756 877 1136 1181" data-label="Image"></div> <p>Un tríptico es un folleto informativo cuya hoja está dividida en tres partes, de las cuales sus laterales se doblan sobre la del centro.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- El Tríptico que realizarán se debe hacer a mano, en una hoja de oficio o block.</li><li>- Leer el documento que se adjunta más abajo (Beneficios de la Actividad Física).</li><li>- Resumir y destacar lo más importante del documento, para escribir y elaborar tu tríptico.</li><li>- Realizar la portada con el título “Beneficios de la Actividad Física y el Deporte” y algunos dibujos relacionados con el tema.</li><li>- Incorporar datos extra, dibujos y otros elementos visuales a elección para complementar con la información del tríptico.</li></ul> <p>2ª Actividad: Entrenamiento en casa con la familia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elegir a lo menos 8 ejercicios físicos que ya conozcas o puedes investigar otros. Por ejemplo; sentadillas, abdominales clásicos, saltos en cuerda, skipping, push up, entre otros.</li><li>- Los 8 ejercicios elegidos debes realizarlos junto a tu familia, en una rutina que cada estudiante creará de acuerdo a sus gustos e intereses.</li><li>- Los ejercicios deben enfocarse en diferentes grupos musculares, pudiendo repetir algunas zonas como por ejemplo la zona abdominal.</li><li>- Antes de llevar a cabo tu rutina de ejercicios, debes realizar el calentamiento con activación muscular y movilidad articular. Puedes basarte en lo que ya conoces y en lo que has desarrollado en las clases de Educación Física los años anteriores.</li><li>- Deberán realizar entre 8-12 repeticiones por ejercicio.</li></ul>		



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino Las Mariposas N° 4109  
Fono +56 9 961 920 32  
Chillán

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Luego de completar todos los ejercicios con sus respectivas repeticiones y descansos necesarios (20-30 segundos de descanso entre ejercicios), deben realizar 2 series completas más. Es decir, 3 series en total dentro de la rutina de ejercicios que elijan.<br/>Ejemplo:<br/>1ª Serie<br/>Ejercicio 1 10 repeticiones<br/>Ejercicio 2 12 repeticiones<br/>Ejercicio 3 10 repeticiones<br/>... hasta el ejercicio 8.<br/>Completan la serie y repiten 2 más para completar 3 series en total.</li><li>- La rutina de ejercicios deberán realizarla a lo menos 3 días a la semana (por ej.: lunes, miércoles y viernes).</li><li>- Todo lo que realicen, deberán escribirlo en su cuaderno detallando la fecha y todo lo relacionado con la rutina de ejercicios (nombres de ejercicios, repeticiones, tiempo de descanso, quién los acompañó, etc.). El cuaderno será una bitácora de trabajo y una evidencia de lo que hagan en casa.</li><li>- Cualquier duda o consulta la hace llegar por diferentes medios... correo, instagram o whatsapp +56979525000</li></ul> |
|--|---|

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

#### BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

#### BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

#### BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

#### BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino Las Mariposas N° 4109  
Fono +56 9 961 920 32  
Chillán

## COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la **resistencia** cardiorrespiratoria, la **flexibilidad**, la **fuerza** y resistencia muscular. La **coordinación** es un componente importante en la infancia.

### RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que **la actividad física sea amena y fácil de realizar** para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar **actividades de mayor intensidad** que las moderadas, es necesario **consultar previamente con el médico**.

### FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar la cuerda, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

Cuando se practiquen actividades de fuerza o resistencia muscular hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones.
- Para realizar **ejercicios de fuerza** no son imprescindibles las pesas. El **transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados** entrena la fuerza suficientemente.
- Un **trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial** en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.
- Si se tiene **alguna duda**, es recomendable el **asesoramiento de un profesional experto** (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).

### FLEXIBILIDAD:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar bowling, a la banda elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino Las Mariposas N° 4109  
Fono +56 9 961 920 32  
Chillán

- **Aumentar la amplitud** de movimiento de **forma progresiva**. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- **Realizar frecuentemente estas actividades** porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Aunque en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, **conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas** y mantenerlas a lo largo de la vida.
- Es importante incluirlas **tanto al principio como al final** de las sesiones de actividad física.
- **Evitar las sensaciones dolorosas**, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.

#### COORDINACIÓN:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- la coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- la coordinación ojo-mano (Ej. golpear una pelota con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).
- Ten en cuenta que las actividades de coordinación:
  - **Evitan caídas y accidentes.**
  - **Proporcionan una gran satisfacción** en la infancia.
  - Son muy **importantes para el desarrollo físico psíquico.**
  - El aprendizaje de estas destrezas **es un proceso distinto para cada persona**. Algunas personas requieren más tiempo que otras.