



Educación Física **Enseñanza Media**

¿Cómo define la OMS la salud?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Actividad.

Considerando que en las clases de ED FISICA debemos buscar un estado saludable se envían distintas posibilidades de actividad física y recreación. De las cuales debes realizar la o las que más sean de tu interés.

Como requisito es que realices un mínimo de 3 en la semana y las cuales debes registrar en una bitácora:

- Fecha y hora
- Tiempo de duración
- Si el trabajo fue individual o en familia
- Nivel de satisfacción (muy bueno, bueno, regular o malo)
- Nivel de intensidad (alta, media o baja) debe registrar su frecuencia cardiaca una vez terminado el trabajo específico
- Nivel de dificultad (alta, media o baja)
- Puedes anexar fotos u otros

Posibilidades.

Importante es que puedes incluir alguna otra actividad física de interés.

También se debe considerar como vida activa (Actividad Física) el realizar un conjunto de quehaceres del hogar (realizar el aseo completo, hacer las camas, etc.)

Rutinas de ejercicios:

- Circuito de ejercicios que ya conoces, de las clases de Ed. Física que contengan:



Calentamiento, estiramiento (movielasticidad, elongación), musculación en movimiento y isometría (mantener una postura de contracción)

- Secuencia de Pliometria https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0
- Sworkit Lite (aplicación teléfono)
- Entrenamiento de 7 minutos (aplicación teléfono)
- Keep – Entrenador de ejercicios para el hogar (aplicación teléfono)

Baile entretenido, Zumba:

- Mejores ejercicios aerobic fitness 2020 (aplicación teléfono)
- videos de youtube
- Just dance (video juego)
- Buscar (google)clases en línea gratis en instagram

Pilates y yoga

- Pilates lumowell (aplicación teléfono)
- Yoga para principiantes (aplicación teléfono)
- Videos de youtube
- Buscar (google)clases en línea gratis en instagram

Juegos de mesa

Con el fin de buscar la recreación y el compartir en familia

- Ajedrez
- Dama
- cartas
- Domino
- Metrópolis o gran Santiago

La entrega de la Bitácora es el día 30 de abril, al correo electrónico efi.pehuen@gmail.com

A su vez, puedes hacer consultas en el mismo correo durante todo este tiempo.

No olvides de escribir en el asunto del correo: tu nombre y curso al que perteneces.

Atentamente Profesor Eduardo Puebla