

## GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO 7

# CTP La suiza



**Nivel: 7**

**Profesor:**

88339888

84000170

89497812

**Nombre del o de la estudiante:**

**Sección:** \_\_\_\_\_

**Sub grupo:**\_\_\_\_\_

Entrega: 30 setiembre

Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Compara las ventajas y desventajas del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.	Cita generalidades de las ventajas y desventajas del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.	Encuentra ventajas y desventajas del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.	Contrasta las diversas ventajas y desventajas del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.

## ESTIRAMIENTOS



Materiales o recursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

**Indicador:** Compara las ventajas y desventajas del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.

## 2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1: Lea la siguiente información:

Un 65% de las personas que viven en nuestro país son inactivas o sedentarias, situación que puede generar casos de obesidad y estrés que desembocan en otros padecimientos tales como depresión, diabetes, presión alta, etc.

Asimismo las mujeres son más sedentarias que los hombres, pues un 71,8% de la población femenina no realiza ejercicio físico, contra 57,8% de los masculinos; a esto se suma que aquellas personas con hijos presentan menos sedentarismo con un 60,2%, en contraposición a quienes no los tienen, con un 70,2%.

La práctica deportiva conlleva beneficios innumerables para quien la realice, Para ponerlo de manera simple, si usted entrena sus músculos éstos van a adaptarse y a funcionar mejor, el corazón es un músculo y al entrenarlo funciona más eficientemente; igual sucede con los músculos de brazos, piernas y tórax que nos ayudan a tener mejor postura, sentir menos cansancio al hacer esfuerzos físicos y en general a sentirnos mejor. Además ayuda en todas las etapas de nuestra vida a crear conexiones entre las neuronas, por lo que también brinda

beneficios en las cogniciones y en la salud mental

Como ejemplos de estos beneficios el experto declaró que actividades de tipo aeróbicas como caminar, trotar o andar en bicicleta son excelentes para reducir estrés, depresión y mejorar estados de ánimo; aclaró además que no hay necesidad de excederse en cuanto a la cantidad de ejercicio, pues con solo aumentarla un poco es suficiente para poder gozar de los beneficios que se producen.

Por otro lado..... hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar.

Es importante que la actividad física forme parte de la vida de los niños, de los adultos y de las personas mayores. El ejercicio no tiene que ser enérgico: puedes encontrar formas para mantenerte activo que se adapten a tu rutina diaria, como por ejemplo, caminar. La actividad física es esencial para mantener un peso corporal saludable, recuerda que la nutrición y la hidratación también juegan un papel importante además ingerir los nutrientes correctos proporciona el combustible que necesitas para hacer ejercicio, beber líquidos ayuda a evitar la deshidratación. Mantenerse físicamente activo puede ayudar a prevenir enfermedades graves.

### **3- PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE**

**Actividad 2.** Anotamos al dorso de esta guía 2 ventajas en nuestro estado de salud al hacer actividad física y 2 desventajas para nuestra salud en caso de ser sedentarios.

### Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual y en su espacio personal, realizarán la siguiente propuesta de actividad física. En forma individual realizarán la propuesta y reconocerán algunas ventajas y desventajas de

la aplicación personal de la actividad física.

## Actividad 4

Trote estacionario 5 min.

Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad.  
(Ver imágenes al dorso de la guía)

## PARTE PRINCIPAL

-Realizar 3 series de 15 abdominales con descanso de 20 segundos entre serie.

-Realizar 3 series de 20 segundos de plancha con brazos extendidos, con descanso de 20 segundos entre serie.

-Realizar 3 series de 5 saltos altos. con descanso de 10 segundos entre serie.

-Realizar 3 series de 20 sentadillas, con descanso de 20 segundos entre serie.

-Realizar 5 lagartijas y trote de 25 metros, descanso de 20 segundos (repetir 3 veces)

- Realice al final un estiramiento general

## Actividad 5

Proponer una pequeña rutina de acondicionamiento física, que se pueda realizar en casa. Debe incluir ejercicios de estiramiento y calentamiento, ejercicios de trabajo físico para la parte principal y ejercicios de vuelta a la calma o enfriamiento para la parte final

[illegible]