



PROGRAMA EDUCATIVO “ACTÍVATE EN CASA EN CUARENTENA” CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO

Objetivo General:

Contribuir a una formación psicomotriz adecuada por medio de la promoción de hábitos de vida saludables y la práctica de Actividad Física regular y sistemática, en el contexto de cuarentena obligatoria debido al Covid-19.

Objetivos específicos:

- Fomentar hábitos de vida activa saludable en estudiantes del Colegio Ciudad Educativa.
- Prevenir afecciones de Salud por medio de la práctica regular de Actividad Física.
- Contribuir al desarrollo psicomotor de los estudiantes del Colegio Ciudad Educativa.
- Fomentar la práctica regular y sistemática de Actividad Física.
- Crear espacios en el hogar de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.
- Compartir en familia generando momentos divertidos y amenos con los integrantes de su grupo familiar.

PRIMERA PARTE:

Con la aplicación “PODÓMETRO” descargada en su celular y trabajada en los primeros días de clases deberá realizar lo siguiente:

Ejemplo:

<i>Días</i>	<i>Fecha</i>	<i>Cantidad de Pasos</i>	<i>Actividades realizadas</i>	<i>Acumulación de pasos</i>
Día 1	04/Abril	10.000 pasos	Aseo de casa Paseo de mascota	10.000 pasos
Día 2	05/Abril	8.500 pasos	Ordenar leña Jugar con mascota	18.500 pasos
Día 3	06/Abril	9.400 pasos	Bailar con familia Limpiar muebles	27.900 pasos
Día 4	07/Abril	11.350 pasos	Jugar con hermanos Barrer el patio Ordenar habitación	39.250 pasos
Día 5	08/Abril	8.200 pasos	Limpiar muebles Aseo living	47.450 pasos

Y de esta manera, continuar con los días y completar la tabla mientras dure la cuarentena obligatoria.

Se sugiere colaborar en las tareas domésticas del hogar como por ejemplo:

- Aseo living-comedor
- Ordenar y/o cortar leña
- Barrer el patio de la casa
- Ordenar la habitación
- Hacer o colaborar en el almuerzo
- Pasear a su mascota (se recuerda obtener permiso en <https://comisariavirtual.cl>)
- Limpiar los muebles

Otras actividades:

- Realizar actividad física en casa
- Bailar
- Jugar con los hermanos y familia
- Jugar con su mascota

<i>Día</i>	<i>Fecha</i>	<i>Cantidad de Pasos</i>	<i>Actividades realizadas</i>	<i>Acumulación de pasos</i>
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				
Día 8				
Día 9				
Día 10				
Día 11				
Día 12				
Día 13				
Día 14				
Día 15				
Día 16				
Día 17				
Día 18				
Día 19				
Día 20				

SEGUNDA PARTE:

- Cada estudiante deberá crear una rutina de ejercicios la cual debe desarrollar en su hogar.
- La rutina de ejercicios debe contemplar lo siguiente:
 - o Debe realizar un calentamiento que implique activación muscular (trote en espacio reducido u otro) y movilidad articular.
 - o Ejercicios físicos enfocados a tren superior, tren inferior y zona media.
 - o Debe contemplar un mínimo de 12 ejercicios físicos (sentadillas, flexiones, abdominales, estocadas, entre otros). Investigar diferentes variaciones de cada ejercicio físico.
 - o Para cada ejercicio físico, debe contemplar una serie de entre 10-20 repeticiones considerando la exigencia y dificultad de cada ejercicio a realizar. Otra opción, puede ser en base al tiempo de ejecución por cada ejercicio. Considerar un adecuado descanso entre ejercicios (10-30 segundos).

Ej.: Ejercicio 1, realiza 15 repeticiones. Descansa 15 segundos y continua con el Ejercicio 2, realiza 30 segundos dicho ejercicio. Luego descansa 15 segundos y continua con el Ejercicio 3, hasta completar la rutina con todos los ejercicios.

Deberá respaldar su rutina de trabajo completando la siguiente tabla con la información de cada ejercicio.

Ejemplo:

Ejercicio 1: _____	15 repeticiones	Descanso 15 segundos
Ejercicio 2: _____	30 segundos	Descanso 15 segundos
Ejercicio 3: _____	20 repeticiones	Descanso 15 segundos
Completar con los demás ejercicios.		

- La rutina de ejercicios deberá grabarla con su celular, no siendo necesario grabarla en su totalidad, pero sí que se vean claramente todos los ejercicios que seleccionó. Es decir, puede grabar momentos de la rutina en los que se vean todos los ejercicios físicos que desarrollará. Cuando termine la grabación, debe enviarla al correo: cleon@ccechillan.cl o al WhatsApp +56 979525000.
- Realizar a conciencia a lo menos 3 veces a la semana la rutina de ejercicios creada por cada estudiante, pudiendo variar en los ejercicios, en la intensidad, en las repeticiones, tiempo, entre otros factores.
- Cualquier duda o consulta, hacerla llegar vía Correo Electrónico o WhatsApp.