



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002

DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 1 de 2



ACTIVIDADES DE APOYO - PRIMER PERIODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	GRADO: DECIMO
Docente: SAUL DAVID	

Indicadores de desempeño

- 1- Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.
- 2- Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su

Actividades para desarrollar

ENTRENAMIENTOS Y RUTINAS

Entrenamiento: aspectos de una rutina completa

El entrenamiento físico equilibra cinco elementos de la buena salud. Tu rutina debe incluir ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular, ejercicios para fortalecer la zona media, entrenamiento de equilibrio y flexibilidad y estiramiento.

Es posible que recién estés dando los primeros pasos en el camino a estar en forma. O bien, quizás disfrutas el ejercicio y quieres mejorar tus resultados. De cualquier manera, es fundamental contar con un plan de entrenamiento físico completo. Agrega estos cinco elementos a tu programa de entrenamiento para tener una rutina equilibrada.

Condición física aeróbica

La actividad aeróbica, también conocida como actividad cardiovascular o de resistencia, es el punto central de la mayoría de los programas de entrenamiento físico. La actividad aeróbica o el ejercicio hacen que se acelere la respiración y que se respire más profundo. Esto maximiza la cantidad de oxígeno en la sangre. El corazón latirá más rápido, lo que aumentará la circulación sanguínea a los músculos y de vuelta a los pulmones.

Cuanto mejor sea el entrenamiento aeróbico, más eficaz será la capacidad del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para transportar oxígeno por todo el cuerpo. Además, probablemente te será más fácil hacer tareas físicas de rutina.

La actividad aeróbica incluye cualquier actividad física en la que se usan los grupos musculares grandes y se aumenta el ritmo cardíaco, como las siguientes:



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002

DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 2 de 2



- Caminar.
- Trotar.
- Andar en bicicleta.
- Nadar.
- Bailar.
- Hacer gimnasia aeróbica en el agua.

Flexibilidad y estiramiento

La flexibilidad es un aspecto importante de la actividad física. Procura incluir actividades de estiramiento y flexibilidad a tu plan de acondicionamiento físico. Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a aumentar la flexibilidad. Si tienes más flexibilidad, te resultará más fácil realizar tus actividades cotidianas.

El estiramiento también puede mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones y la postura. Estirar regularmente incluso puede ayudar a disminuir el estrés y la tensión.

Considera estirar después de hacer ejercicio, cuando los músculos están calientes y preparados para el estiramiento. Intenta mantener los estiramientos durante al menos 30 segundos. Si quieres estirar antes de un entrenamiento, debes hacer un precalentamiento. Camina o haz ejercicio durante 5 a 10 minutos antes de estirar.

ACTIVIDAD:

- 1- Copiar en el cuaderno el contenido del taller.
- 2- Describe una Rutina de actividad física.
- 3- Realiza un dibujo donde se observe una rutina de ejercicio.
- 4- Realiza un Acróstico con la palabra RUTINA.