



Módulo de autoaprendizaje N°14

Tema: Circuitos Anaeróbicos

Objetivo Analizar los distintos tipos de entrenamiento físico en los que se pueden desarrollar circuitos anaeróbicos.

Instrucciones Escoger la imagen según la actividad anaeróbica- proponer ejercicios para cada concepto.

Realizar actividad física constantemente nos resulta muy beneficioso para nuestro organismo y es uno de los pilares para mantenernos saludables. La práctica de Actividad física se puede hacer de distintas maneras, lo importante es que logremos estar en movimiento por medio de actividades recreativas o deportivas, fortalecimiento muscular, actividad cardiovascular, etc.

¿Qué es tener un estilo de vida activo y saludable?

El estar activo también nos ayuda a estar saludables, si ejercitamos nuestro cuerpo también nos beneficiamos a nivel psicológico y social. En este sentido permite manejar el estrés o lo evita, previene enfermedades y podrás sentir tu cuerpo descansado para todas las actividades a diario.

Ejercicios de fuerza nos permiten trabajar nuestros músculos, lograr una apariencia más tonificada y mejorar nuestra capacidad muscular.



El levantamiento de pesas es una buena opción, pero al trabajar con el peso de tu propio cuerpo podrás realizar diversos ejercicios que te ayudarán a estar fuerte.

alamy stock photo

El ejercicio aeróbico tiene directa relación con nuestro corazón manteniéndolo fuerte. Además de beneficiar el funcionamiento de los pulmones y vasos sanguíneos



selected by freepik.com

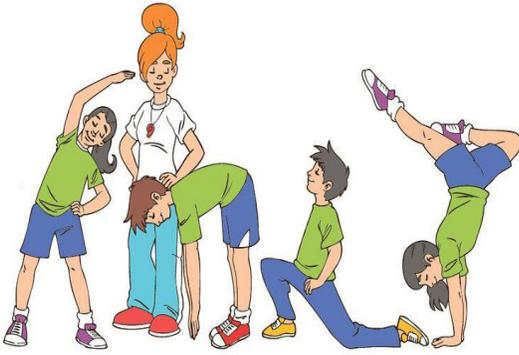
Los ejercicios aeróbicos son de larga duración en donde podremos llevar un ritmo constante, en este sentido protegeremos el corazón al correr, nadar, andar en bicicleta, etc.

Trabajar la flexibilidad hará que puedas relajarte y también nuestra circulación mejorará, así como el equilibrio y la postura.



Al realizar diversas posturas cuidaremos nuestra salud ayudando también a tener una buena movilidad de las articulaciones y reduce la tensión muscular. Es recomendable hacer ejercicios estiramiento, yoga, pilates, etc. Los ejercicios de flexibilidad nos proporcionarán una mejor postura.

1) Selecciona la imagen, marcando con una X una actividad física **anaeróbica**



2) Crea un ejercicio para un circuito anaeróbico, recuerda que debe ser de corta duración.

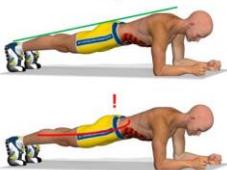
Tipo de Ejercicio.	Nombre ejercicio Inventa un nombre según el ejercicio a trabajar.	Cómo se ejecuta Breve descripción para realizarlo.	Duración Tiempo en que se va a hacer puede ser en segundo o minuto.	Imagen o dibujo Pega una imagen si lo haces de forma digital o bien dibuja el ejercicio.

Al terminar comenta con un adulto las siguientes preguntas para ver de qué formas prácticas en la semana actividad física.

¿Cuál es tu actividad física favorita?

¿Cada cuánto la realizas?

¿En qué lugares puedes practicarla?

<p>ANAERÓBICO</p>	<p>Plancha</p>	<p>Mantener la cadera alta apoyando brazos y pies de frente al suelo</p>	<p>30 segundos</p>	<p>Plancha perfecta</p>  <p>Riesgo para tu lumbar</p>
--------------------------	-----------------------	---	---------------------------	--

