



Módulo de autoaprendizaje N°27
Tema: Fortalecimiento condición física.

Objetivo	Ejecutar plan de mejoramiento en el resultado de ambos test a través de rutinas de ejercicios físico, que potencien y trabajan los grupos musculares con el fin de mejorar los resultados.
Instrucciones generales	<ul style="list-style-type: none">❖ Ver cada uno de los ejercicios para desarrollarlo de forma correcta, evitando accidente o una mala ejecución.❖ Al momento de realizar los circuitos o rutinas, tener la claridad del registro de sus resultados y de la correcta ejecución, porque les servirán para elaborar y mejor su plan de trabajo.❖ Al final de toda la aplicación de los ejercicios tener una buena elongación y alimentación que sea saludable.❖ Realizar tres veces por semana la rutina de ejercicios, para ir registrando el avance del estado físico.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente. El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas.

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.

El ejercicio ayuda a envejecer bien. Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Por ejemplo, la osteoporosis (un afinamiento de los huesos) puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, correr o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.

Indicaciones de rutina de ejercicios:

Fortalecimiento del test abdominal <https://www.youtube.com/watch?v=WinfSktAj8A>

- 1- Desarrollar un calentamiento de 10 minutos que incluya movilidad articular y elongación general.
- 2- Días de practicas
 - Día uno realizar pausas de 20 segundos por cada ejercicio realizado.
 - Día dos realizar pausas de 13 segundos por cada ejercicio realizado
 - Día 3 realizar pausas de 8 segundos o seguir el tiempo que se plantea en el video.
- 3- La intensidad de los ejercicios debe ir directamente al rendimiento físico propio y no a la del video.



- 4- La cantidad de repeticiones deben ir registrada en cada ejercicio realizado para ver si en el transcurso de los días aumenta o disminuye estas.
- 5- Cuando se realiza la pausa de 30 segundo en el video (minuto 8:30), esta debe durar entre 2- 3 minutos para tener presencia de una hidratación. Tener un lugar y ropa adecuado para realizar la rutina de ejercicios.
- 6- Tener cuidado con la ejecución para prevenir lesiones, observar en el video como se realizan los ejercicios.

Fortalecimiento del test de salto

<https://www.youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc&list=TLPQMTYwNTIwMjAbOWcIEi5PIg&index=1>

- 1- Seguir las indicaciones planteadas en el video de forma clara.
- 2- Realizar este ejercicio durante 45 segundos con 4 series.
- 3- Realizar una elongación específica en los músculos trabajados y una general en los músculos antagonistas y sinergia.

Autoevaluación: A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad:

Indicador	Sí	No
Respetar la ejecución como se plantea en el video.		
Existe una hidratación durante la ejecución del circuito.		
Tiene precaución con su seguridad al momento de realizar los ejercicios.		
Existe una elongación general y específica al inicio y final de la práctica de ejercicios.		

*Se presenta el indicador Sí en 3 oportunidades, quiere decir que el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario:

- Observar la correcta ejecución de cada uno de los ejercicios presentado en la rutina.
- Tener ropa cómoda para realizar los ejercicios.
- Mantener el tiempo de ejecución en cada uno de los ejercicios, en el caso que no pueda, ir de manera progresiva (aumentando los tiempos o ejecución de a poco).