

JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Quinto a décimo

Guía #14 octavo a décimo y #11 quinto a séptimo

Fecha: 25/06/2020 octavo a décimo y 26/06/2020 quinto a séptimo

Temática de la sesión:

- Rutina de ejercicio body combat en casa.

Metodología de trabajo

Realizar lectura minuciosa de la siguiente guía la cual incluye el paso a paso de la actividad en casa, posterior a ello revisar el video explicativo y por último el producto resultante será una grabación del estudiante ejecutando la actividad, la cual deberá enviar vía **whatsapp** “315-500-76-80” ya que al correo electrónico se ha evidenciado poco cumplimiento para el desarrollo de las actividades.

Importante: al realizar el envío, no necesariamente deben ser videos largos pueden agregar imágenes y videos cortos ya que las condiciones de red lo están dificultando.

Favor, realizar el envío oportuno y ponerse al día con las guías faltantes.

Organización para el desarrollo de las diferentes actividades programadas: un lugar cómodo “*sala, habitación, corredor, terraza patio, etc.*” elementos encontrados en nuestros hogares, los cuales en cada guía se darán a conocer previamente para ubicarlos y realizar el trabajo de forma agradable y sencilla.

Recursos didácticos: ayuda didáctica “video” y lugar cómodo para el desarrollo de la actividad.

Recursos humanos: estudiantes y familia resguardada en casa “*estar en ropa cómoda y tener hidratación para el desarrollo de las diferentes actividades*”

BODY COMBAT

El body combat es un programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, hombros, espalda, piernas y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

Este programa de ejercicios fue creado por Nathalie Leivas en Nueva Zelanda en el año 2000. En la actualidad cuenta con mucha popularidad en todo el mundo.

El body combat es una actividad que cualquier persona puede realizar, independientemente de su edad, ya que permite adaptar los ejercicios a todas las condiciones físicas. Sin embargo, no está recomendado que lo practiquen las mujeres embarazadas, las personas con artrosis en la rodilla o la cadera (degradación del cartílago de las articulaciones) o aquellos que tienen hipertensión arterial o patologías cardíacas.

Beneficios,

El body combat ayuda a reducir la probabilidad de contraer una enfermedad cardiovascular y mejora el funcionamiento de los pulmones y el corazón, ya que los ejercicios acondicionan el corazón y aumentan la resistencia frente al esfuerzo. También tiene un importante efecto en los músculos, ya que ayuda a tonificarlos y moldearlos.

Los huesos también se podrían ver beneficios ya que esta disciplina ayuda a mejorar la densidad ósea. Además, podría facilitar la corrección de la postura y mejorar la fuerza y la estabilidad, así como la coordinación y la agilidad. El equilibrio también se ve afectado de forma positiva debido al trabajo intenso de la zona central del cuerpo.

El body combat es una actividad aeróbica que permite quemar gran cantidad de grasa sin afectar al funcionamiento del músculo. Tras una sesión de body combat se pierden alrededor de 740 calorías. Según algunos especialistas, los primeros resultados del body combat pueden empezar a observarse a partir de las 6 u 8 semanas.

El body combat también tiene beneficios en el campo psicológico ya que puede contribuir a mejorar la autoestima. Esto se debe a la adrenalina que se produce al realizar los distintos ejercicios pueden ayudar a aumentar la sensación de seguridad. Por último, ayuda a liberar el estrés.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Materiales: ayuda didáctica “video” y lugar cómodo para el desarrollo de la actividad.

Organización: estar en posición bípeda.

Desarrollo: seguir las indicaciones dadas en el video.

Nota:

- Dentro de la ayuda didáctica, con una duración aproximada de 25 minutos, estará inmerso el calentamiento, actividad central y vuelta a la calma.
- Se aborda una sesión física de alto impacto donde se manejarán los tiempos de descanso de 30 segundos entre cada **raund**, para hidratarnos y seguir fortaleciendo nuestra parte corporal.
- Daremos cabida al ejercicio corporal, involucrando toda la familia y adhiriendo herramientas audiovisuales externas que pueden ser de gran ayuda para la adquisición de conocimientos y nuevas herramientas de cuidado cardiovascular, manejo gradual del estrés y ocupación del ocio-tiempo libre.