****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

***GUÍA N°4 NIVEL 3° MEDIO***

***APLICACIONES MOVILES***

***EDUCACIÓN FÍSICAY SALUD 1***

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso \_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

***Objetivo:*** *Incentivar la práctica regular de actividad física a partir de sus gustos e intereses, usando distintos tipos de aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz.*

**Estimado estudiante:**

El Departamento de Ed. Física te saluda afectuosamente, te invita a que leas este material y te recuerda que debes guardar tus Guías en una carpeta o pegarlas en tu cuaderno de la asignatura. De vuelta de vacaciones realizaremos la retroalimentación correspondiente. Si tienes dudas puedes contactarte con nosotros a nuestro correo [**Edfisicacestarosa@gmail.com**](mailto:Edfisicacestarosa@gmail.com)**.**

**INSTRUCCIONES**

1. Investiga y registra Aplicaciones que te ayudan e incentivan a realizar Actividad Física.

2. Describe la aplicación que más te gusto y ¿Por qué?

3. **Investiga, dibuja, corta o pega y explica una rutina** de 6 ejercicios de Fuerza Abdominal.

4. **Graba y envía** al correo [**Edfisicacestarosa@gmail.com**](mailto:Edfisicacestarosa@gmail.com) la rutina de Fuerza abdominal que creaste según tu preferencia. (Tiempo máximo 2 minutos)

5. Registra tus comentarios del trabajo (dificultades, aprendizajes, reflexiones, etc.)

**Aplicaciones Móviles o Tecnológicas**

En Educación Física la incorporación de aplicaciones digitales y uso de tecnología, nos constituye un ejercicio de innovación como parte de las Habilidades para el siglo XXI. Además puede mejorar el acercamiento de la práctica de Actividad Física y a un estilo de Vida Saludable.

Las Aplicaciones de ejercicio ofrecen ayuda en esta área, ya sea **contando pasos** o calorías o creando gráficas semanales de tus objetivos de entrenamiento. Hay investigaciones que vinculan el uso de algunas de estas con un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

**Fuerza Abdominal**

Los músculos **abdominales** están compuestos por el “recto **abdominal**” “oblicuo” y “transverso”. La **fuerza abdominal** es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular en la parte del cuerpo que se encuentra entre el tórax y la pelvis.

¿Qué es la Fuerza Abdominal en Educación Física?

Los ejercicios **abdominales** son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona. Antes de la tonificación, es necesario eliminar la grasa que recubre dichos músculos, a través del ejercicio aeróbico y de una alimentación saludable.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.-**Registrar el nombre de cuatro aplicaciones que más te llamaron la atención.**  Sugerencias:<https://www.youtube.com/watch?v=ob2zLzWEaR0> | |
| a) | b) |
| c) | d) |

**2.- Describir la aplicación que más te gusto y ¿Por qué?**

**………………………………………………………………………………….....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**3.-** Dibuja, corta o pega y explica una rutina de 6 ejercicios de Fuerza Abdominal; Apóyate con las Aplicaciones que investigaste. Sugerencias www.correryfitness.com, las-mejores-aplicaciones-para-hacer-abdominales.

**Consejos:** Práctica esta rutina apoyada/o con música “Tabata”, las veces que quieras.

Recuerda **Serie:** Es la cantidad de veces que vas a realizar las repeticiones

**Repeticiones**: Es el número de veces seguidas que repites un mismo movimiento.

**Descanso:** Es el lapso de tiempo de recuperación que te vas a tomar entre cada serie.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DIBUJO/IMAGEN** | **EXPLICA CUANTAS/SERIES , REPETICIONES**  **DESCANSO** | **DIBUJO/IMAGEN** | **EXPLICA CUANTAS/SERIES,REPETICIONES**  **DESCANSO** |

2

1

4

3

6

5

**4.-Graba como muestra la rutina personal que creaste de Fuerza Abdominal máximo 2 minutos. Debes comenzar registrando tu nombre y curso.**

**5.-Comenta ¿Qué te pareció la experiencia?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**RECUERDA ENVIAR EL VIDEO CON TU NOMBRE Y CURSO**

**SALUDOS Y UN ABRAZO**