**Educación Física.**

**Actividad n° 2 etapa de aislamiento social obligatorio.**

**Curso: 3°.**

**Introducción.**

Queridos estudiantes, para esta segunda propuesta de actividades de educación física e propuesto dos actividades principales. La primera consiste en conocer nuestro cuerpo, mas precisamente nuestro sistema muscular, que junto con el sistema óseo y demás, nos permite realizar prácticamente todas las actividades que a diario realizamos, ya sean deportiva o domésticas. Y una segunda etapa que consiste en una pequeña rutina de ejercicios para realizar en casa, con los elementos que en esta podamos conseguir, acompañada de un video muy didáctico y entretenido.

Aquí va la fundamentación de la propuesta. Debido al aislamiento social que debemos cumplir todos, nos encontramos en espacios reducidos en nuestras casas, unos mas otros menos, de acuerdo a la disponibilidad de patio, campo, etc. Este hecho hace que nos movamos menos de lo que en nuestras rutinas diarias hacíamos, con lo que esto implica; **aumento del sedentarismo**. No es necesario aclarar mucho este termino **“sedentarismo”,** solo saber que no es bueno para nuestra salud tanto física como mental, y sobre todo en época de quedarnos en casa. Es aquí donde cobra especial importancia la **educación física**, proponiendo romper con esa quietud e inactividad física. Tener un cuerpo fuerte, tonificado; no solo es una cuestión estética, también es **“salud”**, he aquí un punto importante por estos días; nuestro sistema inmunológico se fortalece también. El movimiento y la actividad física contribuyen a nuestro estado de ánimo, se libera endorfina, denominada hormona del buen humor, es lo que hace que luego de una actividad que implique movimiento por un tiempo determinado nos sintamos muy bien, por lo tanto, estaremos cuidando y aportando a nuestra salud mental. Podría seguir enumerando beneficios de movernos, pero vamos a la propuesta en sí.

**Continuando el trabajo anterior y armando carpeta respondemos las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué es un musculo?
2. ¿Qué tipos de tejido muscular hay?
3. Contracción muscular. Tipos de contracción muscular.
4. Función del sistema muscular.
5. Graficar en un dibujo y ubicar los grupos musculares que habitualmente utilizamos al realizar actividad física (observar el video sugerido como guía)

Muy bien, ya conocemos algo más de nuestro cuerpo, ahora te propongo que lo pongas en movimiento. Para ello, el siguiente video es una guía de ejercicios que puedes realizar en tu casa, sin necesidad de muchos elementos, con lo que tengas a mano y que signifique una carga. Es importante, y al igual que lo sugerí en la actividad anterior, cuidar la técnica de los ejercicios, esto significa cuidar nuestro cuerpo. Si en algún ejercicio aparece dolor que no es muscular producto del esfuerzo, se debe detener la actividad. Otro aspecto importante, tiene que haber fatiga al realizar las actividades, esto significará que se esta produciendo el efecto deseado, mejorar nuestro estado físico.

Esta rutina de ejercicios se puede realizar todos los días, no lleva mas de 15 o 20 minutos. Sugiero para cada ejercicio realizar 3 series de 10 a 15 repeticiones cada serie. Aclaración: serie es cuantas veces realizo el ejercicio y repetición es cuantas veces realizo el ejercicio dentro de la serie.

Video. (además de realizar los ejercicios escuchar el audio, es muy didáctico)

<https://youtu.be/4CBgdHkmmdQ>

Cualquier duda estoy a disposición de uds.

Martín

Cel 345-4329013