

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD



Profesor Cristhian Aulestia Traslaviña
Facultad De Ciencias Forestales y
Conservación De La Naturaleza.

La actividad física en tiempos de pandemia.

Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida.

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental (Powell et al., 2018). Es por esto que como facultad de CIENCIAS FORESTALES Y DE CONSERVACION DE LA NATURALEZA hemos puesto real interés en que nuestros estudiantes se incorporen a la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas en esta situación de confinamiento.



Ejercicio Físico y Salud.

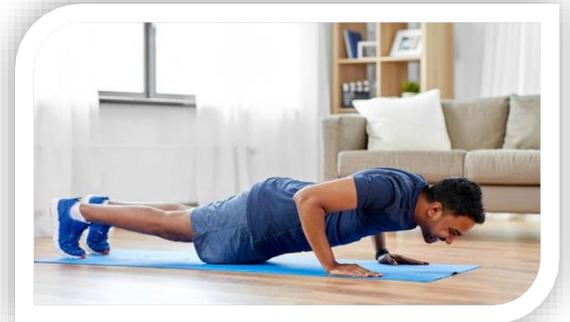
El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte además de los múltiples beneficios a nivel psicológico que este tiene.

Objetivos del taller

- Aprender ejercicios de mejora de condición física, reconocer métodos de medición de la condición física y entrenamiento como, IMC, pulsaciones por minuto y mantener una actividad física constante.
- Conocer y desarrollar hábitos de vida saludable.

Contenidos

- Desarrollo de la resistencia aeróbica
- Tonificación muscular
- Control de Pulsaciones
- Manejo del estrés
- Conceptos básicos de hidratación
- Desarrollo de las cualidades físicas de: coordinación, flexibilidad y velocidad.
- Nutrición



Modalidad de trabajo

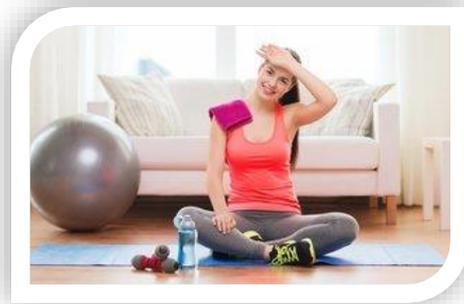
Esta será vía ON-LINE el docente mediará y practicará con los estudiantes las distintas rutinas de entrenamiento desarrolladas por dicho profesional, las sesiones tendrán un calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, lo que permitirá que los estudiantes participen activamente en cada una de las clases. Las actividades tendrán una intensidad de moderada a vigorosa en un tiempo de 45 minutos de trabajo.



Requisitos

Los estudiantes deberán presentarse a cada una de las sesiones de trabajo con los siguientes implementos.

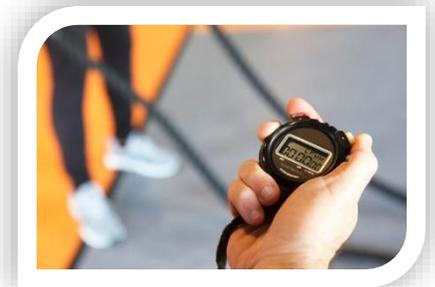
- Toalla
- Botella con agua
- Ropa deportiva/cómoda.
- Matt y materiales del hogar
- Espacio de 2x2
- Ser estudiante de la facultad



El estudiante en caso de presentar alguna condición médica como asma o alguna otra enfermedad, informar al docente para que pueda adaptar los trabajos a cada alumno.

Evaluación.

- Cuestionario de clases teóricas y autoevaluación.



Horarios y días

Los horarios y días disponibles para la realización del taller serán los siguientes.

Miércoles: 12:30 a 13:20

Viernes: 12:30 a 13:20



Docente

Profesor Cristhian Aulestia Traslaviña, Licenciado En Educación, Profesor De Educación Física, Candidato a Magister En Gestión De La Actividad Física y El Deporte, Entrenador De Basquetbol Campus Sur De La Universidad De Chile.

Cuadro Resumen del Curso

CURSO	Ejercicio Físico y Salud
Docente	Cristhian Aulestia
Requerimientos	Materiales del hogar, matt o colchoneta (no excluyente).
Espacio	2x2 metros.
Descripción de la Asignatura	Se realizarán pautas de entrenamiento que buscan mejorar la condición física de los estudiantes, agregando pautas, sobre alimentación y practica segura del ejercicio físico.
Días y Horarios	miércoles y viernes 12:30 horas a 13:20 horas.
Como se Evaluará	Cuestionario de clases teóricas y autoevaluación.