**Retroalimentación guía de autoaprendizaje N°1**

* Estimados estudiantes a través de esta retroalimentación aclararemos y resolveremos dudas presentadas en esta guía de autoaprendizaje.
* El objetivo de esta guía es ayudarlos a aprender con mayor facilidad algunos conceptos importantes en la asignatura como lo es la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable y a la misma vez considerar que es la frecuencia e intensidad.
1. Hablaremos en primer lugar de las **habilidades motrices** (preg. N1) las habilidades motrices son parte

fundamental en nuestra vida, desde niños las comenzamos a desarrollar cuando jugamos con nuestros amigos es por esto que debemos tener claro que estas habilidades son parte fundamental en las actividades durante nuestro diario vivir teniendo una responsabilidad a la hora de desarrollar en nuestra vida. La respuesta en esta pregunta ¿Cuáles son?

1. Locomoción.
2. Manipulación
3. Estabilidad
4. A continuación, hablaremos de los **hábitos de vida saludable** para tener una vida saludable debemos

tener buenos hábitos Alimenticios, Hábitos de vida Activa y Hábitos de Autocuidado por esto hablamos de conceptos y beneficios. La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, ya que para que un hábito se adquiera es necesario que la persona repita la acción hasta que esta se active de manera semiautomática.

* Alimentación sana: es aquella que satisface las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona, establecimiento de horarios de alimentación también incluir distintos grupos nutricionales en la dieta, mantenerse bien hidratado durante todo el día.
* Hábitos de vida activa: Son actitudes y conductas que tienen las personas que realizan ejercicio, mantienen una Condición Física adecuada.
* Hábitos de autocuidado: hace referencia al cuidado de uno mismo teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales, son todas las actividades que realizamos para el mantenimiento de nuestra vida, salud y bienestar.
1. El tipo de dieta de una persona está directamente relacionada al nivel de actividad física que se realice.

-Si durante el día te sientes cansado, somnoliento o desconcentrado, tu cuerpo puede estar dando una señal de alimentación inadecuada. Un MAL hábito muy recurrente es comenzar el día sin desayuno y basar la dieta diaria en grasas, sodio y azúcar.

|  |
| --- |
| **Alimentación**Desayuno (8:00)* Un sándwich con palta, huevo , queso acompañada de un té, café , leche, yogurth
 |
| Colación (10:15)* A media mañana prefiere snack saludable como almendras y/o nueces (6uni) galletas de avena, barras de cereal, yogurts descremados, jaleas sin azúcar, galletas de agua o fruta.
 |
| Almuerzo (13:30)* Prefiere siempre las carnes blancas por sobre las rojas, y acompáñalas con muchas ensaladas y una porción pequeña de carbohidratos (arroz, tallarines, quinua de preferencia integrales, papas, etc)
* Si no tienes tiempo de comer un buen plato de comida, escoge un sándwich que contenga vegetales con huevo, atún, quesillo o palta.
 |
| Colación (4:00) * A media tarde, puedes comer un snack saludable como almendras y/o nueces galletas de avena, barras de cereal, jaleas sin azúcar.
 |
| Once o cena (19:00) * Puedes comer una proteína (huevo, carnes rojas, blancas, pescados y mariscos) a acompañada de una porción ensaladas.
 |

**Y nunca olvidar la hidratación prefiere siempre el AGUA es fundamental para nuestra vida.**

1. En la guía se les pregunto lo siguiente: En el colegio en que momento podrías mantenerte activo para una vida saludable. (nombra 3) te presento algunas respuesta que podrían ser:
* Ejercitarte subiendo escaleras
* Aprovecha al máximo tus clases de educación física.
* Participa en algún taller deportivo.
* Juega en los recreos o si prefieres camina mucho.
1. Con respecto a el auto cuidado apunta a algunos hábitos como:
2. La postura corporal.
3. Sexualidad.
4. Al no consumo de tabaco, drogas y alcohol.
5. La higiene
6. Horas de sueño
7. Comportamiento seguro.
8. Conversamos también sobre algunos **conceptos** claves para nuestra vida como es: la actividad física, el ejercicio físico y la condición física. Cada una de esta totalmente relacionada con nuestro cuerpo y el ejercicio que realicemos.
9. Con respeto a los **beneficios de la actividad física** está demostrado que si practicas con regularidad va a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas, diabetes, depresión, etc., al realizar ejercicio físico te ayudará a mejorar tu postura corporal, mejorará tu rendimiento escolar y tus relaciones sociales.
10. La actividad física a esta edad, consiste en *juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas,* Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud. Por eso se te aconseja que debes realizar un mínimo de **60 minutos diarios** de *actividad física moderada o vigorosa*, la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para tu salud y te permitirá dejar de ser sedentario. Convendría incorporar, como mínimo **tres veces** por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.
11. Se plantearon algunas preguntas respecto a la actividad física si tus respuestas son relativamente parecidas a las que te comento yo a través de esta guía estamos en buen camino.

 ¿Realizas actividad física dentro o fuera del colegio?

Esperemos que la respuesta sea SI. En el caso que sea No te aconsejo que comiences a buscar la mejor opción para poder sumarte a tener una vida saludable.

¿Cuál? y ¿Cuántas veces a la semana la practicas?

Podría ser fútbol, andar en bicicleta, bailar o si tan solo caminas (rápidamente) también sería una actividad física. Intenta practicarla 3 veces por semana con un mínimo de 60 minutos.

¿Crees que es importante para tu vida realizar actividad física? ¿porque?

Si, la actividad física es sumamente importante para nuestro desarrollo integral, es muy beneficiosa para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad como también tiene una finalidad preventiva de diversas enfermedades. La actividad física no sólo puede añadir años de vida, sino que también añade calidad de vida a esos años.

1. **La intensidad del ejercicio** refleja la velocidad o el esfuerzo que se necesita para realizar un ejercicio o actividad física, esta intensidad varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que se encuentre cada uno. La intensidad del ejercicio la puedes controlar utilizando: la escala de Borg. y la Frecuencia cardiaca.
2. Respecto a **la frecuencia cardiaca** sabemos que son el número de latidos o pulsaciones que tiene el corazón en 1 minuto.

 Fc: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Lat/pm

-Debías realizar un ejercicio \_\_\_\_\_\_\_\_\* 10=

Si tus pulsaciones se encuentran entre 60 a 100 lat./pm. significa que realizaste en forma correcta el ejercicio y tu frecuencia cardiaca (FC) NORMAL (en reposo) se encuentra en el rango correcto.

**La frecuencia cardiaca** varia de una persona a otra, según las emociones que tenga pueden aumentar, si realizo ejercicio aumentaran, si uno se encuentra dormido disminuyen las necesidades de oxígeno en nuestro cuerpo y por ende disminuye la frecuencia cardiaca.

1. Sobre la **intensidad del ejercicio** sabemos que puede ser **moderada** (se refiere a la actividad física con una frecuencia cardíaca máxima no muy esforzada y en la escala esfuerzo de Borg corresponde a un 6) y **vigorosa** (se refiere act. Física en donde necesitara un esfuerzo mayor en tu frecuencia cardiaca y un alto esfuerzo en la escala de borg un 8.)
2. **La resistencia cardiovascular** es la capacidad que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo durante el esfuerzo.
3. La condición física es un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz. Esta se compone por 4 cualidades fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)



**FUERZA**

**FLEXIBILIDAD**

**VELOCIDAD**

**RESISTENCIA**

1. Finalmente, sobre los **principios del entrenamiento** se refiere a la forma en que debemos seleccionar una serie de ejercicios para mejorar o mantener la condición físicasiempre debemos tener en cuenta la frecuencia, Intensidad, el tiempo, tipo de actividad y la progresión.

**Esta ha sido la retroalimentación de nuestra guía y espero haber aclarado sus dudas.**