**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**I º y II º MEDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:**

**OA 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: > Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. > Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. > Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. > Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. > Hidratarse con agua de forma permanente.

**Objetivo de la Guía:** “Mantener hábitos de vida saludable en cuarentena considerando algunas recomendaciones y realizando Actividad Física”.

**Correo electrónico I º Medio:** [efis.primeromedio.smm@gmail.com](mailto:efis.primeromedio.smm@gmail.com)

**Correo electrónico II º Medio:** [efis.segundomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.segundomedio.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Esta guía la puedes imprimir o trabajar en el cuaderno.
2. Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
3. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
4. Completa tu planilla de registro según tus resultados al ejecutar.

**Introducción:**



“En estos días de Cuarentena es importante mantener rutinas y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan. Realiza día a día tu **higiene personal,** respeta tus **horas de sueño**, consume **alimentos variados y nutritivos**, **hidrátate**, realiza **tareas domésticas** y realiza **actividades** que te permitan calmar tu ansiedad como **leer, dibujar, armar puzles, jugar en familia, hablar con tus amigos y realizar actividad física**”.

Te presentamos algunas recomendaciones de cómo cuidar tu salud en este periodo de Cuarentena.

Lo principal es fortalecer tus defensas y mantener el aislamiento.



## 1. Tener una dieta equilibrada y variada.

## 2. Establecer una rutina alimenticia y practicar la alimentación consciente.

## 3. Mantener tu cuerpo hidratado.

4. Cuidar de la higiene al manipular los alimentos.

## 5. Mantener la actividad física en casa.

## 6. Horas de sueño suficiente y de calidad.

## 7. Obtener informaciones de fuentes confiables.

Para complementar la información, pincha el link: <https://youtu.be/-xGeAZq3E2g>

Ejercitación:

A continuación te presentamos una planilla que organizará tus actividades diarias, responde las preguntas según la indicación que corresponda.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HORA | ACTIVIDAD | DESCRIBE TUS ACTIVIDADES SEGÚN TU VIDA PERSONAL. |
|  | Despertar |  |
|  | Higiene |  |
|  | Alimentación |  |
|  | Colegio |  |
|  | Tiempo libre |  |
|  | Alimentación |  |
|  | Tareas del hogar |  |
|  | Tiempo libre |  |
|  | Colegio |  |
|  | Tiempo libre |  |
|  | Alimentación |  |
|  | Tareas del hogar |  |
|  | Tiempo libre |  |
|  | Dormir |  |

1. **Completa la planilla y establece una rutina diaria de Actividades para mantener un equilibrio de ellas.**

* Donde dice HORA, debes registrar la hora en que harás la actividad.
* Donde dice DESCRIBE TUS ACTIVIDADES SEGÚN TU VIDA PERSONAL.

Por ejemplo al despertar ¿Qué haces cuando despiertas? Ves televisión, saludas a tu familia, tomas agua, etc.

1. **Colorea suavemente cada actividad con colores diferentes, identifica las que se repiten y ocupa el mismo color en ellas.**
2. **Responde, ¿Cuántas horas le dedicas al colegio?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Responde, ¿Cuántas horas tienes de tiempo libre?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Responde, ¿Cuántas horas tendrás de sueño?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **¿A qué actividad le dedicaras más tiempo, te habías dado cuenta antes de esto? ¿Qué puedes hacer para obtener un mayor provecho de este tiempo invertido?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

¡Recordemos!

Vamos a recordar los Principios básicos del Entrenamiento para que los tengas presente al momento entrenar.

Observa el siguiente video con la explicación: <https://youtu.be/gpmouQ6KD7c>

Observa el siguiente video para complementar la información sobre frecuencia cardiaca: <https://youtu.be/__2Q6OWpTOA>

*Hoy vamos a movernos y te invitamos a participar de un Entrenamiento HIIT dirigido por tu Profesora de Educación Física y Salud.*

*Para ello vamos a aprender que es HIIT.*



El **HIIT** (siglas de “High Intensity Interval Trainging”, que significa ***“entrenamiento interválico de alta intensidad”***) es un tipo de entrenamiento deportivo basado en sesiones de intervalos cortos y muy intensos que alternan esfuerzo y recuperación.

Estos ejercicios se realizan por espacio de **20 o 30 segundos**. El tiempo de **descanso entre ejercicios es de entre 10 y 20 segundos**. Una rutina HIIT en casa efectiva puede durar **desde los 8 minutos** para los recién iniciados **a los 30 minutos** para para los deportistas con alta resistencia.

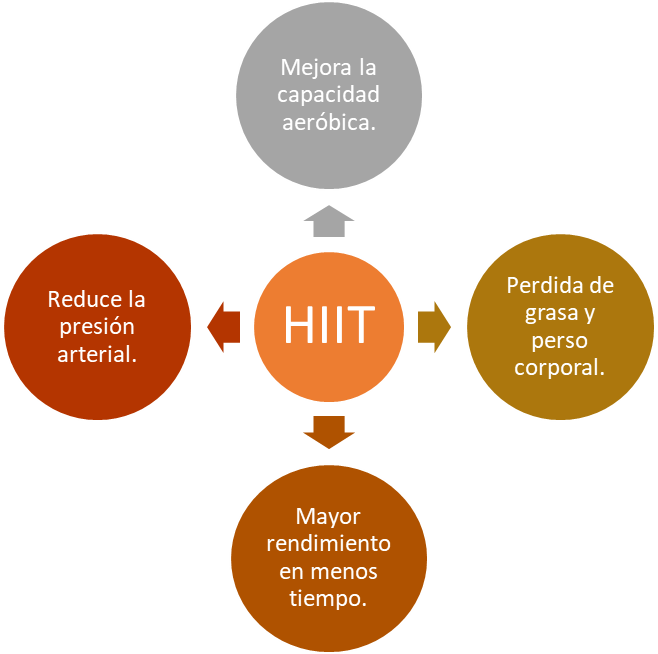
Este tipo de entrenamiento alterna una **gran variedad de ejercicios diferentes**.

Algunos de los más habituales son:



* Abdominales
* Boxeo simulado (shadow boxing)
* Burpees
* Trotes en el lugar
* Crunch
* Flexiones
* Saltos con dos piernas
* Saltos de tijera
* Sentadillas
* Zancadas

**Sus beneficios**:



**Consejos para su ejecución en casa:**

1. Busca **un lugar apropiado para hacer tu rutina HIIT en casa**. Elige una zona segura con un suelo que no resbale. Debes poder moverte con comodidad y realizar los movimientos sin golpearte con muebles o paredes.
2. Para un buen entrenamiento y resultados a corto y mediano plazo, **repite tu rutina entre 3 y 4 veces por semana**. Siempre en días alternos.
3. **Utiliza siempre ropa cómoda** y sobre todo calzado apropiado. Evitarás lesiones y molestias.
4. Debes tener a mano **una botella con agua, toalla para secar tu cara y una colchoneta, toalla o alfombra** para apoyar tu cuerpo en el suelo.

Para entrenar pincha el link: <https://youtu.be/Aye3x6h9DDg>

Ahora debes aplicar los principios del Entrenamiento:

1. Nuestro Entrenamiento HIIT estaba regido por los principios del Entrenamiento. Completa los datos solicitados a continuación:
2. Frecuencia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Intensidad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Tiempo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Tipo de Actividad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Progresión:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Completa esta planilla cada vez que entrenes:

Ejemplo:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA | FRECUENCIA CARDIACA REPOSO | FRECUENCIA CARDIACA FINAL | PROGRESION EJERCICIO 1 | PROGRESION EJERCICIO 2 | PROGRESION EJERCICIO 3 |
| 1. Lunes | 70 | 160 | Sentadillas | Zancadas | Abdominales |
| 1. Miércoles | 70 | 150 | 10 | 11 | 41 |
| 1. Viernes | 80 | 170 | 11 | 12 | 42 |

**Para completar la planilla debes considerar las siguientes recomendaciones:**

* Elige 3 días de la semana para entrenar.
* Evalúa tu frecuencia cardiaca antes de comenzar la sesión de entrenamiento.
* Evalúa tu frecuencia cardiaca al terminar la sesión de entrenamiento.
* Al terminar la 1era sesión, elige 3 ejercicios (uno de cada round) y regístralos.
* En la 2da sesión lleva la cuenta de la cantidad de repeticiones de los ejercicios elegidos y regístralos en el descanso.
* Debes aumentar la cantidad de repeticiones para aumentar la intensidad del trabajo y progresar en tu entrenamiento.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA | FRECUENCIA CARDIACA REPOSO | FRECUENCIA CARDIACA FINAL | PROGRESION EJERCICIO 1 | PROGRESION EJERCICIO 2 | PROGRESION EJERCICIO 3 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |