**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º Y IV º MEDIO**

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

**Objetivo de Aprendizaje: III º MEDIO**

**OA 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

**Aprendizaje Esperado: IV º MEDIO**

**AE 1.5:** Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.

**Objetivo de la Guía:** “Mantener el Autocuidado y ejecutar un entrenamiento físico en forma segura”.

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

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

**Instrucciones:**

1. Esta guía la puedes imprimir o dibujar y trabajarla 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. Ejecuta la clase práctica que te proponemos y completa tu planilla de registro según tus resultados. al ejecutar.

**Introducción:**

Hoy realizaremos nuestra 3era guía de autoaprendizaje en la cual abordaremos el concepto de Autocuidado reconociendo la importancia de tu salud emocional y te invitaremos a ejecutar la 2da clase de entrenamiento HIIT en la cual tu diseñaras la rutina de Entrenamiento según tus necesidades y llevaremos un control en la ejecución a través de las planillas que completaremos en cada sesión.

**Concepto de Autocuidado y tu salud emocional:**

El autocuidado es el cuidado de uno mismo, en relación a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud física, mental y emocional; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.



Durante este periodo de cuarentena por COVID-19 es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día. Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado. Así es como se supone debes sentirte. Pero recuerda que NO ESTAS SOLO, NO ESTAS SOLA.

La ansiedad es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean. Piensa que estás protegiéndote tú, a tu familia y a la población. Sabemos que no has elegido vivir esta situación y estar encerrado o encerrada en tu casa, pero estás haciendo algo sumamente valioso y responsable.

Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.

**Aquí te damos algunas recomendaciones que pueden ayudarte:**

##### **1. Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo.**

##### **2. Reconoce tus emociones y no las reprimas.**

##### **3. Céntrate en ti.**

##### **4. Piensa formas para estar en contacto con tus amigos.**

##### **5. Sigue aprendiendo.**

##### **6. Sé amable contigo y con los demás.**

##### **7. Cuida tu salud.**

Observa el siguiente video: <https://youtu.be/EJ48mIG8ksA>

***Ejercitación:***

1. **¿Cómo puedes ayudar desde tu casa en esta cuarentena?**

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

1. **¿Qué actividades extrañas en este periodo de encierro?**

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

1. **¿Te has sentido aburrido en este periodo? Explica.**

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

1. **¿Cuáles son los peligros del aburrimiento?**

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

1. **¿Por qué el miedo puede ser positivo?**

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

1. **¿Por qué es importante que expreses tus emociones?**

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

1. **¿Qué actividades has realizado con tu familia o cuales te gustaría realizar?**

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

1. **Diseño de la rutina de Entrenamiento HIIT según tus necesidades y control de la ejecución:**

En la sesión anterior te presentamos el entrenamiento HIIT el cual consiste en un entrenamiento con intervalos de alta intensidad, en ellos se ejecutaron 3 rondas o round de ejercicios, donde cada uno estaba a su vez formado por 3 ejercicios que se ejecutaban durante 30 segundos cada uno y con un periodo de 10 segundos de recuperación, cada ronda se repetía dos veces.

Se puede representar así para que te quede más claro:

30”x 10” 30”x 10” 30”x 10”

**ROUND 3:**

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

**ROUND 2:**

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

**ROUND 1:**

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

1 minuto de 1 minuto de

pausa para: pausa para:

Hidratación Hidratarse

Recuperación Recuperación

Secar sudor Secar sudor

Se repite 2 veces Se repite 2 veces Se repite 2 veces

Hoy tú diseñaras tu rutina de entrenamiento, te presentaremos un conjunto de ejercicios de los cuales escogerás un total de 12 para crearlo, tienes 2 opciones las cuales pueden ser 3 rondas de 4 ejercicios o 4 rondas de 3 ejercicios, manteniendo la ejecución de 30” por 10” de recuperación.

**Ejercicios:**

Cada uno de estos ejercicios van a desarrollar tus capacidades físicas básicas de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Debes elegir 12 para crear tu rutina.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sentadilla y toca punta de pie adelante.  1 | Estocada atrás y adelante eleva rodilla.  2 | Plancha al suelo y sentadilla.  3 | De pie, ejercitación de brazos en altura flexión y extensión.  4 | Sentadilla desplazamiento lateral con peso sobre los hombros.  5 |
| Abdominales piernas cruzadas a 90° flexión y extensión de brazos con peso.  6 | Desde posición puente tocar atrás lado contrario sobre el hombro.  7 | Abdominales piernas flectadas brazos con peso al costado y al frente.  8 | Puente, flexión y extensión de brazos con peso.  9 | Estocada atrás piernas alternadas.  10 |
| Plancha toque de hombros.  11 | Rodada atrás y de pie.  12 | Abdominales piernas cruzadas con peso lado y lado.  13 | Posición cangrejo, toque de pies mano contraria.  14 | Burpees con o sin salto.  15 |

**Pero primero algunas recomendaciones para no perjudicar tu salud:**

1. Realiza **el calentamiento propuesto en el video**. Vas a llevar a cabo ejercicios exigentes y es el modo de minimizar el riesgo de lesiones.
2. Utiliza **una rutina con la que te sientas bien**. En la que notes el trabajo, pero la exigencia sea asumible y no se disparen tus pulsaciones hasta niveles insanos.
3. Para un buen entrenamiento y resultados a corto y medio plazo, **repite tu rutina entre 3 y 4 veces por semana**. Siempre en días alternos.
4. Puedes enriquecer tu entrenamiento HIIT **utilizando peso (mancuernas, botellas o bolsas con alimentos).** Si eres un buen deportista experimentado y con alta resistencia, esta es una buena opción.
5. **Utiliza siempre ropa cómoda** y sobre todo calzado apropiado. Evitarás lesiones y molestias.
6. **Utiliza un cronómetro o un buen reloj digital grande** con segundero para visualizar bien los tiempos tanto de entrenamiento como de descanso. Puedes ayudarte con una APP cronómetro para móvil, por ejemplo: **Interval timer.**
7. **Siempre ten a mano una botella con agua para hidratarte en los descansos entre una ronda y otra, una toalla de mano para secar tu cara y una toalla grande o colchoneta para apoyar tu cuerpo.**
8. **Realiza la vuelta a la calma propuesto en el video para poder relajar tu musculatura.**
9. **Recuerda mantener una alimentación balanceada y respetar tus horas de sueño.**

**Métodos de control del ejercicio:**

Para mantener un control sobre el entrenamiento utilizaremos planillas de registros individuales, en los que se anotarán los ejercicios a realizar semanalmente, el tiempo de trabajo y de descanso, la intensidad del esfuerzo en base a Escala de Borg y Frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio.

Observa el siguiente link: <https://youtu.be/QSlcVynSvt0>

**Ejercitación:**

1. **Escoge los 12 ejercicios que utilizaras en tu rutina y registra sus números acá.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. **Elige según tus capacidades la modalidad que utilizaras (marca con una X):**
2. **3 round de 4 ejercicios.**
3. **4 round de 3 ejercicios.**
4. **Distribuye los ejercicios según tu modalidad de trabajo registrando los números o el nombre dependiendo de cómo te sea más fácil asociarlo.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ROUND \_\_\_ | ROUND \_\_\_ | ROUND\_\_\_ | ROUND\_\_\_ |
| 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. | 4. |

1. **Registra en la planilla de ejecución diaria los datos solicitados para llevar el control de tu entrenamiento.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dia | Hora de inicio | Fc antes del ejercicio. | Fc después del ejercicio. | Hora de término. | Tiempo total de ejecución. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |