**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº4 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:** “Manejo básico de Primeros Auxilios al realizar Actividad Física y Practica Moderada de Actividad Física diaria por 30 minutos”.

**Correo electrónico I º Medio:** efis.primeromedio.smm@gmail.com

**Correo electrónico II º Medio:** 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 de frecuencia cardiaca según tus resultados al ejecutar.

**Primeros Auxilios en la práctica de Actividad Física**

# Ejercitación:

1. Escribe 3 situaciones que puedan ser riesgosas en la Práctica de Actividad Física.

Piensa en los riesgos que puedas tener en tu casa para realizar actividad física.

Por ejemplo:

* Realizar mi rutina de entrenamiento sobre el piso cerámico con polvo.
* Realizar mis ejercicios sin haber consumido los alimentos necesarios.
* Realizar mi rutina con las zapatillas desamarradas.
1. ¿Cómo puedes prevenir accidentes en tu casa cuando realizas Actividad Física? (Registra 3 ejemplos).

Piensa en cómo prevenir accidentes en tu casa para realizar actividad física.

Por ejemplo:

* Corriendo los muebles a una distancia suficiente para no golpearme.
* Usar ropa cómoda que me permita una mayor movilidad para poder realizar los ejercicios en forma adecuada y no lesionarme.
* Manteniendo una hidratación constante para no sentir un cansancio excesivo.
1. ¿Qué elementos necesitas para atender una herida?
* Agua.
* Gasa.
* Antiséptico.
* Tela adhesiva.
* Jabón.
1. ¿Que debes hacer si recibes un golpe con un balón de futbol en una pierna?

Poner hielo por 10 minutos, ya que es un golpe en una extremidad.

1. ¿Cómo puedes ayudar a una persona que tiene sangramiento nasal?

Sentar al paciente con la cabeza inclinada hacia delante y presionar el lado que sangra por 5 minutos. Luego colocar una bolsa de hielo en la frente e indicarle que respire por la boca. Y en caso de que no ceda con estas medidas, trasladar al servicio de urgencia.

1. ¿Por qué no se puede mover a una persona que se ha golpeado la cabeza en forma violenta?

Porque puede tener una lesión grave en la columna vertebral a nivel cervical y si la movemos le podemos realizar un daño mayor.

#

# Recordemos las recomendaciones de la OMS en relación a la Actividad Física:

Ejercitación:

1. Elige una de las actividades sugeridas que dure mínimo 20 minutos.

Puedes elegir una actividad de baile, zumba, aeróbica, ejercicios en la elíptica, trotadora, bicicleta estática o cualquier otra dentro de la casa que sea a una intensidad moderada.

1. ¿Por qué elegiste esa actividad?

Debes explicar el porqué de su elección, porque te llamo la atención, por gusto, porque estas acostumbrado, etc…

1. Con la Actividad elegida ahora realiza un control de la intensidad del esfuerzo evaluando tu frecuencia cardiaca:
* Debes establecer los 4 días en que realizaras la actividad seleccionada.
* Cada vez que entrenes deberás registrar tu frecuencia cardiaca desde el inicio de la actividad, cada 5 minutos y al terminar (en la recuperación) tras 5 minutos.

* Recuerda que según tu edad deberías tener una frecuencia cardiaca de 122 o 142 si tienes 16 años.

|  |
| --- |
| CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO  |
| Momento de evaluación de la frecuencia cardiaca. | DIA 1:Martes | DIA 2:Jueves | DIA 3:Sábado | DIA 4:Domingo |
| Inicio de la actividad | 80 | 80 | 70 | 70 |
| A los 5 minutos | 110 | 120 | 110 | 110 |
| A los 10 minutos | 130 | 130 | 120 | 120 |
| A los 15 minutos | 120 | 120 | 130 | 130 |
| A los 20 minutos | 150 | 150 | 140 | 140 |
| A los 5 minutos de terminar (recuperación). | 90 | 100 | 80 | 80 |

1. Según tus resultados en la frecuencia cardiaca: ¿Estas cumpliendo con la ejecución de tus sesiones a una intensidad moderada? Fundamenta.

Según las respuestas anteriores y considerando que debería trabajar entre 122 y 142 pulsaciones por minuto, puedo decir que solo en 2 mediciones obtuve un resultado superior al esperado. Por lo tanto, la mayor parte de mi ejecución fue en los niveles correspondientes de Intensidad Moderada.