**RETROALIMENTACION GUIA Nº4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º Y IV º MEDIO**

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

**Objetivo de Aprendizaje: III º MEDIO**

**OA 4:** Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

**Aprendizaje Esperado: IV º MEDIO**

**AE 1.6:** Muestran durante el desarrollo de los programas de entrenamiento actitudes de esfuerzo y voluntad para alcanzar los niveles de rendimiento esperados.

**Objetivo de la Guía:** “Promover y mantener una Alimentación Saludable y realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada”.

**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. Elige y participa de una actividad física de intensidad moderada que sea de tu agrado y completa tu planilla de registro de frecuencia cardiaca.

# La alimentación en la Adolescencia.

Ejercitación:

1. ¿Tienes una alimentación saludable? Explica.

Tu respuesta puede ser SI o NO y la explicación debe estar basada en lo establecido por la pirámide alimenticia y la preferencia por consumir alimentos nutritivos que tu cuerpo necesita para crecer y desarrollarse, evitando el consumo de aquellos alimentos que no aportan beneficios a tu cuerpo.

1. ¿Por qué se dice en nutrición que la dieta es individual para cada persona?

Porque todos somos diferentes y nuestra dieta depende de la talla, la velocidad de crecimiento y el estado nutritivo.

1. ¿Cómo podrías promover en tu casa una alimentación saludable? Fundamenta.

Podrías conversar con tu familia, explicarles los beneficios que tienen en nuestro organismo los alimentos saludables y motivarlos a evitar el consumo de aquellos que no nos aportan nutrientes. Por ejemplo, preferir el consumo de agua en vez de bebidas, cocer los alimentos en vez de freírlos, comerte una fruta entre comidas en vez de un paquetito de galletas, etc.

1. ¿Por qué es importante tener una alimentación balanceada al realizar actividad física?

Porque tu cuerpo necesita la energía suficiente para poder desempeñarse en forma adecuada (para evitar la fatiga) y porque los nutrientes necesarios no se encuentran en un solo alimento sino en varios según indica la Pirámide Alimenticia.

1. Escribe 5 beneficios que nos aporta el consumo de alimentos ricos en vitaminas.

* Nutren el sistema Nervioso y nos ayuda a prevenir el estrés y el insomnio.
* Mejoran la circulación sanguínea.
* Se encargan de la salud del cabello, las uñas y la piel.
* Colaboran en la producción de hormonas.
* Previenen la anemia.

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

Ejercitación:

1. ¿Cómo beneficia al sistema cardiovascular, la práctica regular de Actividad Física Moderada?

Realiza modificaciones a nivel estructural y enzimático mejorando la eficiencia del corazón, aumenta el tamaño del corazón y aumenta la capacidad de bombeo permitiendo transportar una mayor cantidad de sangre (llevando oxígeno y nutrientes) a los músculos del cuerpo.

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 esta 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.

1. Realiza una autoevaluación de tu práctica regular de Actividad Física desde que comenzamos a realizar este registro en tus planillas (desde la Guía N°2).

Debes reflexionar sobre tu ejecución de estas últimas 3 semanas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Descriptor | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Practicas actividad física de manera regular en tu tiempo libre. | Practicas diariamente actividad física en tu tiempo libre por iniciativa propia. | Practicas  regularmente  actividad física en tu tiempo libre porque el colegio te lo pide. | Practicas ocasionalmente actividad física. | No practicas de manera regular actividad física. |
| Registras tu frecuencia cardiaca de la actividad física que practicas durante la semana. | Mantienes el registro diario de tu frecuencia cardiaca de la actividad física que realizas diariamente. | Llevas un registro parcial de tu frecuencia cardiaca de la actividad física que realizas en tu tiempo libre. | Tienes un registro ocasional de tu frecuencia cardiaca de un período inferior al tiempo solicitado. | Presentas 1 registro de tu frecuencia cardiaca de la última semana. |
| TOTAL |  | 3 |  | 1 |

1. Según los resultados obtenidos. ¿Has logrado cumplir con los 60 minutos diarios de Actividad Física propuestos por la OMS, combinando actividades de intensidad moderada y vigorosa? Explica.

Según los resultados obtenidos practiqué regularmente actividad física porque el colegio me lo pide obteniendo 3 puntos, pero solo realicé 1 registro de mi frecuencia cardiaca. No estoy cumpliendo con realizar los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la OMS.