**RETROALIMENTACIÓN GUIA 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.
5. **Concepto de Autocuidado y tu salud emocional:**

***Ejercitación:***

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

Piensa en lo importante que es quedarte en tu casa para cuidar de tu salud y proteger a tu familia. Luego ayuda en las labores domésticas, se amable contigo y los demás, ordena tu pieza, preocúpate de ti, sigue aprendiendo, reconoce tus emociones y no te reprimas.

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

Reflexiona sobre todas las actividades que dejaste de hacer por cuidarte en casa y regístralas.

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

Piensa en aquellos momentos en que tal vez te aburriste, en que no te querías levantar de la cama porque estabas desanimado, recuerda que tus respuestas son confidenciales porque solo tu puedes leerlas y si quieres cuando nos volvamos a encontrar en clases las puedes compartir.

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

Nos puede hacer pensar mucho en ideas sombrías, te sientes enfermo, sientes miedo y te angustias.

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

Porque nos pone en estado de alerta frente a un peligro y así se pueden tomar decisiones para protegerte y salvarte la vida. Por ejemplo, el miedo frente al COVID -19 en este periodo puede hacer que te quieras lavar más veces al día las manos.

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

Porque al expresar tus emociones, permites que estas fluyan y de apoco te vayas sintiendo mejor. Si no las demuestras y las rechazas, estas quedaran en ti.

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

Piensa en las actividades que realizas en familia, tal vez cocinar, conversar, jugar, ver películas, etc…. Y si no es así piensa en cuales te gustaría realizar.

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

**Ejercitación:**

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

Puedes elegir los ejercicios que más te motiven, te gusten o te resulten más fácil o las que sean más difíciles, tú decides cuales, por ejemplo:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

1. **Elige según tus capacidades la modalidad que utilizaras (marca con una X):**

Según tus capacidades eliges 1 de las 2 opciones.

1. **3 round de 4 ejercicios.**
2. **4 round de 3 ejercicios.**
3. **Distribuye los ejercicios según tu modalidad de trabajo registrando los números o el nombre dependiendo de cómo te sea más fácil asociarlo.**

Todo dependerá de lo que hayas elegido, ahora es momento de registrar los ejercicios que elegiste y la modalidad de trabajo si 3 round de 4 ejercicios o 4 round de 3 ejercicios.

Ejemplo: Con los 12 ejercicios elegidos y la modalidad de 3 round con 4 ejercicios.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ROUND 1 | ROUND 2 | ROUND 3 | ROUND\_\_\_ |
| 1. Sentadilla y toca punta de pie adelante. | 1. Desde posición puente tocar atrás lado contrario sobre el hombro. | 1.Rodada atrás y de pie. | 1. |
| 2. Plancha al suelo y sentadilla. | 2. Puente, flexión y extensión de brazos con peso. | 2. Abdominales piernas cruzadas con peso lado y lado. | 2. |
| 3. De pie, ejercitación de brazos en altura flexión y extensión. | 3. Estocada atrás piernas alternadas. | 3. Posición cangrejo, toque de pies mano contraria. | 3. |
| 4. Abdominales piernas cruzadas a 90° flexión y extensión de brazos con peso. | 4. Plancha toque de hombros. | 4. Burpees con o sin salto. | 4. |

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

* Elige los 3 o 4 días para entrenar y regístralos.
* Registra la hora de inicio y termino de tu sesión.
* Evalúa tu frecuencia cardiaca antes e inmediatamente después del ejercicio.
* Suma el tiempo total de ejecución y regístralo.

Por ejemplo:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dia | Hora de inicio | Fc antes del ejercicio. | Fc después del ejercicio. | Hora de término. | Tiempo total de ejecución. |
| Lunes | 10:30 | 70 | 180 | 11:05 | 35 minutos |
| Jueves | 12:00 | 70 | 190 | 12:37 | 37 minutos |
| Sábado | 16:00 | 70 | 180 | 16: 33 | 33 minutos |
|  |  |  |  |  |  |