**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº3 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 Autocuidado y practicar 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.

***Ejercitación:***

**A partir de esta definición de Autocuidado responde las siguientes preguntas.**

1. **Escribe 3 actividades que has realizado en este periodo que contribuyan al cuidado de ti mismo.**

Acá debes registrar actividades que ayuden al cuidado de ti mismo a nivel recordando que todos nos cuidamos de manera diferente, en mi caso podría ser esto:

* Jugar cartas con mi familia.
* Realizar actividad física.
* Bañarme todos los días.

1. **¿Qué actividad nueva has realizado en este periodo?**

Acá debes pensar en alguna actividad que comúnmente no haces por estar en clases y tus padres trabajando fuera del hogar.

Por ejemplo, en mi caso sería: Jugar cartas con mi familia.

1. **¿Qué actividad tienes en mente y que te gustaría realizar en este periodo?**

Acá debes pensar en alguna actividad que te gustaría realizar pero que aún no has podido por diversos factores.

En mi caso por dejemplo seria: Hacer dobladitas (pan).

1. **¿En el aspecto emocional has logrado sentirte acompañado durante este periodo? Fundamenta.**

Acá debes pensar en tu situación emocional, como te has sentido, has tenido cambios de humor, tus padres te han acompañado emocionalmente o te sientes solo y te faltan tus amigos. Esta opinión es personal y confidencial, recuerda que por ahora solo la leerás tú y cuando nos encontremos si quieres la puedes compartir. O si quieres puedes compartirlas con tu familia para que te puedan ayudar, recuerda lo importante que es expresar tus emociones.

1. **Mi practica regular de Actividad Física: ¿Inactividad física o sedentarismo?**

***Ejercitación:***

1. **Define con tus propias palabras que es inactividad física y sedentarismo.**
2. **Inactividad física es:** realizar actividad física pero no respetando las indicaciones establecidas por la OMS.
3. **Sedentarismo es:** falta de movimiento, pasar mucho tiempo acostado en la cama o viendo televisión, por ejemplo.
4. **¿Bajo qué concepto clasificas tu nivel de actividad física? Fundamenta.**

Acá deberás reflexionar sobre el tiempo que realizas actividad física diariamente y compararlo con las indicaciones de la OMS para determinar en qué nivel te encuentras.

1. **Completa la siguiente tabla, elige un día de la semana, registra su fecha y todas tus actividades, luego determina si son saludables o no.**

Debes registrar todas las actividades que realizas en el día escogido, registrar el tiempo empleado y determinar si tu cuerpo esta en movimiento SI o NO.

Por ejemplo:

**Día elegido:** lunes

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDAD** | **TIEMPO DE EJECUCIÓN** | **MI CUERPO ESTA EN MOVIMIENTO (SI O NO)** |
| Barrer mi pieza | 10 minutos | SI |
| Ver una película | 1 horas 45 minutos | NO |
| Jugar con mi perro | 30 minutos | SI |
| Leer un libro | 30 minutos | NO |
| Hacer tareas | 1 hora | NO |

1. **Observa tu planilla y responde si estas cumpliendo con las recomendaciones dadas por la OMS sobre la práctica de Actividad Física.**

Debes sumar el tiempo empleado en las actividades donde tu cuerpo se encuentre en movimiento.

Según el ejemplo serían 40 minutos y la recomendación por la OMS son 60 minutos diarios, por lo tanto, no cumple.

1. **¿Cuáles son las consecuencias de la inactividad física en tu organismo?**

Aumentar el riesgo de mortalidad o de sufrir alguna de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes o cáncer. Mayor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

1. **Entrenamiento HIIT y progresión del entrenamiento según tus capacidades y desafíos personales:**

***Ejercitación:***

1. **¿Qué opción de entrenamiento vas a elegir para realizar actividad física esta semana? Fundamenta.**

Escribe cual de estas 2 opciones escogiste y explica porque la elegiste:

1. Mantener los 3 round con 2 repeticiones cada uno, pero modificar el tiempo de trabajo a 30” x 10”.
2. Mantener los 3 round, pero repetir 3 veces cada ronda de ejercicios manteniendo el tiempo de trabajo de 20” x 20”.
3. **¿Has logrado escuchar a tu cuerpo cuando estas entrenando?**

Se refiere a reconocer tus respuestas corporales frente al ejercicio (piel colorada, altas o bajas pulsaciones cardiacas, fatiga, frecuencia respiratoria, cansancio, etc.) y reflexionar sobre tus hábitos de Autocuidado.

1. **¿Por qué es importante respetar ciertas recomendaciones al momento de realizar actividad física?**

Se refiere a los cuidados que debemos tener siempre al realizar actividad física, a los consejos o recomendaciones para no perjudicar tu salud.

1. **¿Consideras importante realizar actividad física? Fundamenta.**

Responde pensando que tan importante es en tu vida la practica regular de actividad física, si reconoces sus beneficios y si forma parte de tus hábitos saludables.

1. **¿Qué elementos necesitas para realizar actividad física?**

Piensa en todo lo que necesitas para participar por ejemplo en una clase de educación física: una botella con agua, toalla para secar el sudor, una colchoneta o toalla para apoyar la columna vertebral, ropa cómoda, zapatillas, un espacio adecuado e implementos (pesas o bolsas con peso).

1. **Completa la planilla de ejecución de esta semana.**

Responder en base a lo siguiente:

* Seleccionar los días de entrenamiento.
* Evaluar tu frecuencia cardiaca antes de comenzar tu sesión.
* Evaluar tus respuestas corporales frente a la intensidad vigorosa de la sesión.
* Registrar el tiempo de ejecución por round según la modalidad que elegiste.
* Registrar el numero de rondas por ejercicio según la modalidad que elegiste.
* Registrar tu frecuencia al terminar el tercer round de tu sesión.

Por ejemplo: Acá se eligió la opción 2 de mantener el tiempo, pero repetir 3 veces.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Días en que realizas el entrenamiento. | Frecuencia cardiaca antes del ejercicio | Intensidad  Vigorosa  Si /No | Tiempo de ejecución por round | Numero de rondas de ejercicio | Frecuencia cardiaca después del ejercicio |
| Martes | 70 | Si | 20 x 20 | 3 | 180 |
| Jueves | 70 | No | 20 x 20 | 3 | 150 |
| Sábado | 70 | Si | 20 x 20 | 3 | 190 |
|  |  |  |  |  |  |