**RETROALIMENTACIÓN DE GUIA Nº2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º Y IV º MEDIO**

Ejercitación:

De esta manera podrías organizar tus actividades diarias, según tus intereses.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HORA | ACTIVIDAD | DESCRIBE TUS ACTIVIDADES SEGÚN TU VIDA PERSONAL. |
| 9:00 | Despertar  | Tomar un sorbo de agua y saludar a mi familia. |
| 9:15 | Higiene | Bañarme, lavarme los dientes y vestirme con ropa limpia. Ordenar y limpiar mi dormitorio. |
| 10:00 | Desayuno  | Jugo de naranjas, té y pan con huevo. |
| 10:30 | Colegio | Revisar y realizar actividades escolares. |
| 12:30 | Tiempo libre | Hacer ejercicio y ducharme. |
| 14:00 | Almuerzo | 1 plato balanceados de alimentos. |
| 15:00 | Labores domésticas | Recoger la mesa y lavar la loza. |
| 15:30 | Tiempo libre | Ver televisión. |
| 16:30 | Colegio | Realizar guías de aprendizaje. |
| 18:30 | Tiempo libre | Juego cartas con mi familia. |
| 19:00 | Once | Té, pan con palta y jamón. |
| 20:00 | Labores domesticas | Recoger las cosas de la mesa. |
| 20:30 | Higiene | Lavarme los dientes. |
| 21:00 | Dormir | Ponerme pijama. |

Las respuestas según respondido sería:

1. **Responde: ¿Cuántas horas le dedicas al colegio?**

Al colegio le dedico 4 horas.

1. **Responde: ¿Qué actividades realizas en el tiempo libre?**

Hago ejercicio y juego cartas con mi familia.

1. **Responde: ¿Le dedicas el tiempo suficiente a tu alimentación? Fundamenta.**

Le dedico 2 horas y media, 30 minutos al desayuno, 1 hora al almuerzo y 1 hora a la once.

Ejercitación:

1. **Calcula y clasifica según los valores el IMC de:**
* Alejandra de 16 años que pesa 76 kilos y mide 1.89 cm.

Alejandra tiene un IMC de 21, lo que la ubica en un percentil entre 50- 75, lo que indica Normal.

* José de 18 años que pesa 65 kilos y mide 1,70 cm.

 José tiene un IMC de 22, lo que lo ubica en un percentil entre 50-75, lo que indica Normal.

* Catalina de 17,5 años que pesa 80 kilos y mide 1,60 cm.

 Catalina tiene un IMC de 31, lo que la ubica en un percentil mayor a 95, lo que indica Obesidad.

* Camila de 17 años que pesa 78 kilos y mide 1,65 cm.

Camila tiene un IMC de 29, lo que la ubica en un percentil entre 90-95 lo que indica Riesgo de Obesidad.

1. **Calcula y clasifica según los valores el ICC de:**
* Carlos tiene una cintura de 80 cm y caderas de 89 cm.

Carlos tiene un ICC de 0,89 lo cual indica Normal.

* Andrea tiene una cintura de 105 cm. y caderas de 110 cm.

Andrea tiene un ICC de 0,95 lo cual indica Riesgo.

* Benjamín tiene una cintura de 87 cm. y caderas de 98 cm.

Benjamín tiene un ICC de 0,88 lo cual indica Normal

* Martina tiene una cintura de 75 cm. y caderas de 80 cm.

Martina tiene un ICC de 0,93 lo cual indica Riesgo.

1. **Elige a 3 personas de tu casa (incluyéndote a ti) y completa la siguiente tabla con los datos solicitados:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **FECHA** | **EDAD** | **CINTURA** | **CADERA** | **ICC** | **FC REPOSO** |
| Diego | 27/04 | 35 | 86 | 110 | 0,78 | 70 |
| Renato | 28/04 | 15 | 91 | 105 | 0,86 | 84 |
| Yo | 28/04 | 40 | 73 | 92 | 0,79 | 80 |

  Ejercitación:

1. En este caso se eligieron 4 días a la semana pero también podrías haber elegido 3, (lunes, miércoles, viernes y domingo).
2. Se eligieron 2 ejercicios, estocada adelante y abdominales cortitos tocando tobillos, pero podrían haber sido otros como: sentadilla con saltos, abdominales con pierna cruzada arriba, plancha bajando brazos, etc…

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DIA | FC REPOSO | FC EJERCICIO | INTENSIDADSegún Borg | REPETICIONESEJERCICIO 1Estocada Adelante | REPETICIONESEJERCICIO 2Abdominales cortitos tobillos |
| Lunes | 80 | 170 | 5-6 | 10 | 25 |
| Miércoles | 80 | 180 | 7-8 | 12 | 28 |
| Viernes | 80 | 160 | 7-8 | 13 | 30 |
| Domingo | 80 | 180 | 5-6 | 13 | 32 |