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

**I º y II 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 | Alimentación | Tomar desayuno. |
| 10:15 | Colegio | Revisar y realizar actividades escolares. |
| 12:15 | Tiempo libre | Hacer ejercicio y ducharte. |
| 14:00 | Alimentación | Almuerzo |
| 15:00 | Tareas del hogar | Recoger la mesa y lavar la loza. |
| 15:30 | Tiempo libre | Ver televisión. |
| 16:30 | Colegio | Realizar guías de aprendizaje. |
| 18:30 | Tiempo libre | Leer |
| 19:00 | Alimentación | Tomar once |
| 20:00 | Tareas del hogar | Recoger las cosas de la mesa. |
| 20:30 | Tiempo libre | Jugar cartas con mi familia. |
| 22:00 | Dormir | Lavarme los dientes, ponerme pijama. |

Respuestas según lo coloreado y respondido sería:

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

Le dedico 4 horas al colegio.

1. **Responde, ¿Cuántas horas tienes de tiempo libre?**

Tengo 5 horas y 45 minutos al tiempo libre.

1. **Responde, ¿Cuántas horas tendrás de sueño?**

Tendré 11 horas para dormir.

1. **¿A qué actividad le dedicas más tiempo, te habías dado cuenta antes de esto? ¿Qué puedes hacer para obtener un mayor provecho de este tiempo invertido?**

Le dedico más tiempo a mi tiempo libre, si me había dado cuenta y debería invertir más tiempo en el colegio, aunque en mí tiempo libre también es compartido con mi familia y eso me hace feliz.

Ejercitación:

1. Nuestro Entrenamiento HIIT estaba regido por los principios del Entrenamiento. Completa los datos solicitados a continuación:
2. Frecuencia: 3 a 4 veces a la semana.
3. Intensidad: vigorosa 7 a 8 según Borg y sobre el 60% o 70% de la frecuencia cardiaca.
4. Tiempo: 27 minutos aproximadamente, la duración del video.
5. Tipo de Actividad: Entrenamiento HIIT.
6. Progresión: Aumentar en 1 o 2 la repetición de los ejercicios.

1. Completa esta planilla cada vez que entrenes:

El ejemplo de la planilla ya estaba dado solo debes elegir los 3 ejercicios y registrar sus repeticiones cada vez que entrenes, te sugiero hacerlo la primera vez y a la segunda repetición contarlos.

Evalúa también tu frecuencia cardiaca en reposo y ejercicio.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÍA | FRECUENCIA CARDIACA REPOSO | FRECUENCIA CARDIACA FINAL | PROGRESION EJERCICIO 1 | PROGRESION EJERCICIO 2 | PROGRESION EJERCICIO 3 |
| 1. Lunes | 70 | 170 | Sentadillas | Zancadas | Abdominales |
| 1. Miércoles | 70 | 170 | 10 | 11 | 41 |
| 1. Viernes | 70 | 180 | 11 | 12 | 42 |
| 1. Domingo | 70 | 180 | 12 | 13 | 45 |