**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº16 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**II º MEDIO**

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

**OA 1:** Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos una danza(folclórica, popular, entre otras).

**OA5:** Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

* Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.
* Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.
* Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.
* Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.

**Objetivo de la Guía:** “Practicar las danzas folclóricas, reconociendo los beneficios del baile como un ejemplo de Actividad física”.

**Correo electrónico II º Medio:** [efis.segundomedio.smm@gmail.com](mailto:efis.segundomedio.smm@gmail.com)

**Ejercitación:**

1. ¿Qué es la Actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

1. Escribe 3 ejemplos de Actividad física realizadas en las clases por Meet:
2. GAP
3. HIIT
4. Bailes folclóricos.
5. ¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio físico es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

1. ¿Cuáles son los componentes de la aptitud física?

Los componentes de la aptitud física son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

1. ¿Cuáles son las 3 recomendaciones de actividad física para niños y jóvenes?
2. Invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
3. Considerar un tiempo superior a 60 minutos diarios para reportar un beneficio mayor para la salud.
4. Diariamente debería ser, en su mayor parte, aeróbica y convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, los músculos y huesos.
5. Considerando todos los beneficios de la Actividad física responde ¿Por qué debes realizarla diariamente?

Realizar actividad física todos los días, me ayudará a desarrollar un aparato locomotor sano, desarrollar un sistema cardiovascular sano, aprenderé a controlar el sistema neuromuscular, mantendré un peso corporal saludable, controlare la ansiedad y la depresión, me da la oportunidad de expresarme y fomentar la autoconfianza, me permite la interacción social y la integración, adoptaré con mayor facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tendré un mejor rendimiento escolar.

1. ¿Por qué se dice que el baile es un ejemplo de Actividad física?

El baile es un ejemplo de Actividad física porque su practica implica el movimiento de todo mi cuerpo por lo tanto se produce un gasto de energía.

1. ¿Cuál es la única restricción que existe al bailar?

La única restricción que existe en el baile es el “miedo al ridículo” que algunas personas experimentan al comienzo, sin embargo, bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

1. Escribe 5 beneficios del baile como deporte.

Estos son los 7 beneficios que se nombran en la cápsula, pero tú solo debías escribir 5 de ellos.

1. Aumento de la fuerza muscular.
2. Aumenta la capacidad de resistencia.
3. Fortalece los huesos.
4. Aumenta la flexibilidad.
5. Quemar calorías.
6. Beneficia la salud mental y bienestar emocional.
7. El baile también ayuda a mantener el cerebro en forma.
8. Elabora un afiche de promueva el baile como actividad física, eligiendo 1 de los beneficios.

Acá debes elegir uno de los 7 beneficios de bailar y crear un afiche, en este caso se eligió el que corresponde a la letra b) Aumenta la capacidad de resistencia.

