**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº17 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**IV º MEDIO**

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

**OF 1:** Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

**Objetivo de la Guía:** “Practicar la Cueca y realizar una rutina de entrenamiento físico”.

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

**Ejercitación:**

1. ¿Qué es el Entrenamiento Físico?

El entrenamiento físico es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular al organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

1. ¿En qué consiste el Entrenamiento Aeróbico?

El entrenamiento aeróbico se basa en el desarrollo de actividades de baja intensidad, pero durante periodos de tiempo largos como caminar, correr, nadar y andar en bicicleta, con el objetivo de lograr una mayor resistencia.

1. ¿En qué consiste el Entrenamiento Anaeróbico?

El entrenamiento anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.

1. Escribe 2 ejemplos de Entrenamiento de la Resistencia Muscular.
2. Entrenamiento HIIT.
3. Entrenamiento con saltos de cuerda.
4. ¿Qué elementos son clave en nuestra rutina de ejercicio físico y que debemos realizar antes y después junto con la hidratación?
5. Calentamiento.
6. Vuelta a la calma.
7. ¿Qué es el Calentamiento?

El Calentamiento es un conjunto de ejercicios ordenados que se realiza antes de la práctica deportiva con el fin de preparar el organismo para el mayor rendimiento posible.

1. Escribe 3 actividades que puedes realizar en el calentamiento y 3 beneficios del Calentamiento.

|  |  |
| --- | --- |
| ACTIVIDADES PARA CALENTAMIENTO | BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO |
| * Trote. | * Aumenta la temperatura corporal. |
| * Movilidad articular. | * Prepara la mente. |
| * Ejercicios preparatorios de fuerza. | * Previene lesiones. |

1. ¿Qué es la vuelta a la calma?

La vuelta a la calma consiste en un enfriamiento de forma progresiva, el cual reduce los riesgos de lesiones y hace posible que puedas seguir entrenando al día siguiente sin molestias y con mayor rendimiento.

1. Escribe 3 actividades de vuelta a la calma.
2. Estiramientos.
3. Juegos sensitivos.
4. Ejercicios de relajación.
5. ¿Qué elemento de la Aptitud física o Condición Física se trabajó en cada uno de los videos propuestos de ejercicio físico?
6. Resistencia o cardio.
7. Fuerza glúteos, abdomen y piernas (GAP).