**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº19 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**III º MEDIO**

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

**OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

**Objetivo de la Guía:** “Crear un spot publicitario en parejas sobre Vida Activa.”

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

**Ejercitación:**

1. ¿Qué es una Vida Activa?

Una Vida Activa es un estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

1. ¿Qué debemos abandonar para tener una vida Activa?

Para tener una Vida Activa debemos abandonar el sedentarismo y una serie de patrones inadecuados que puedan influir negativamente en nuestra salud.

1. Completa el siguiente cuadro comparativo respondiendo como enfrentaría frente a una misma situación una persona inactiva y una activa la tarea propuesta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SITUACIÓN | PERSONA CON VIDA ACTIVA | PERSONA CON UNA VIDA INACTIVA |
| Subir al 3er piso: ¿escaleras o ascensor? | Elige las escaleras. | Elige tomar el ascensor. |
| Ir de una estación de metro a otra: ¿caminando, micro o metro? | Elige caminar. | Elige tomar micro o metro. |

1. Según la pirámide de Actividad física, ¿Cómo calificarías tu nivel de Actividad física habitual, ocasional o inactivo? Fundamenta.

Acá debes responder observando la Pirámide de vida Activa según las actividades que se proponen y determinar si tu nivel de Actividad física corresponde a habitual, ocasional o inactivo dependiendo de tu práctica.

1. Escribe 3 actividades que podrías realizar en forma diaria según la Pirámide de Actividad física.
2. Caminar unas cuadras cerca de la casa.
3. Andar en bicicleta.
4. Trotar.
5. En relación a la condición física, Identifica, ¿Cómo afecta la inactividad física a cada uno de sus componentes?
6. En la fuerza: debilidad muscular, mala postura y dolores lumbares.
7. En la velocidad: perdida de la capacidad de reacción.
8. En la flexibilidad: disminución en la elasticidad y movilidad articular (se acortan los movimientos).
9. En la resistencia: cansancio constante y desanimo.
10. ¿Cuáles son los 6 ejercicios físicos que se mencionan en la cápsula explicativa?
11. Caminar.
12. Trotar.
13. Correr.
14. Andar en bicicleta.
15. Nadar.
16. Bailar.
17. Escribe 3 beneficios de caminar 30 minutos al día.
18. Previene la osteoporosis.
19. Aumenta los niveles de energía.
20. Previene la demencia y la depresión.
21. ¿A cuántos minutos de trote son equivalentes 10 minutos de saltos en cuerda?

10 minutos de saltos con cuerda equivale a 30 minutos de trote.

1. ¿Cuáles son los 3 elementos recomendados para andar en bicicleta?
2. Usar ropa ligera que permita la transpiración.
3. Utilizar elementos de seguridad como el casco.
4. Usar bloqueador solar.