**RETROALIMENTACIÓN GUIA Nº16 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.

**OA 4:** Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

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

**Correo electrónico III º Medio:** [efis.terceromedio.smm@gmail.com](mailto:efis.terceromedio.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 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. ¿Cuáles son las 3 recomendaciones de actividad física para los adultos?
2. Para los adultos se recomienda entre 30 y 60 minutos al día de ejercicio aeróbico moderado y de 15 y 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa.
3. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
5. ¿Por qué se dice que el baile es un ejemplo de Actividad física?

El baile es un ejemplo de Actividad física porque su práctica 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 los 7 beneficios del baile como deporte.
2. Aumento de la fuerza muscular.
3. Aumenta la capacidad de resistencia.
4. Fortalece los huesos.
5. Aumenta la flexibilidad.
6. Quemar calorías.
7. Beneficia la salud mental y bienestar emocional.
8. El baile también ayuda a mantener el cerebro en forma.
9. Elabora un afiche para niños y jóvenes que 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.

