**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº18 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:** “Promover una vida Activa.”

**Correo electrónico III 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. Escribe 3 ejemplos de Actividad física para niños y jóvenes.
2. Andar en bicicleta.
3. Jugar a la pelota.
4. Jugar a la pinta.
5. Escribe 3 ejemplos de Ejercicio Físico.
6. Zumba.
7. Fit box.
8. Entrenamiento de Fútbol.
9. Completa el cuadro escribiendo 2 recomendaciones de actividad física para cada persona según su nivel de actividad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| RECOMENDACIONES | PERSONA INACTIVA | PERSONA CON ACTIVIDAD FISICA OCASIONAL | PERSONA CON ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL |
| 1 | Utiliza escaleras en vez de ascensor. | Busca actividades que te gusten. | Cambia tu rutina si te aburres. |
| 2 | Caminas cuando puedas. | Planifica actividades para el día. | Explora nuevas actividades. |

1. Según la Pirámide de Actividad Física, Escribe 3 actividades que debes reducir.
2. Ver televisión.
3. Trabajar en el computador.
4. Estar sentado más de 30 minutos.
5. Según la Pirámide de Actividad Física, ¿Qué elementos de la Condición física debes trabajar 2 a 3 veces a la semana?
6. Flexibilidad.
7. Fuerza.
8. Bajo la definición de Vida Activa y considerando las recomendaciones de la OMS sobre actividad física para niños y jóvenes, ¿Tu nivel de Actividad Física corresponde a una Vida Activa o Inactiva?

Acá debes reflexionar sobre las recomendaciones dadas por la OMS sobre realizar 60 minutos diarios de actividad física que en su mayor parte deberían ser de tipo aeróbica y se deben incorporar como mínimo 3 veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

1. Según los beneficios de la Actividad Física, identifica 5 beneficios que has logrado observar en ti o en personas de tu entorno familiar o de amigos que tengan una vida Activa.

Acá debes elegir 5 beneficios de la Actividad Física de los 23 presentados en la cápsula, que te resulten más conocidos entre tus conocidos o por ti mismo.

1. Durante este año hemos estado trabajando desde la casa y hemos dejado de realizar las actividades físicas habituales relacionadas con el colegio (caminar, subir y bajar escaleras, clases semanales de educación física y participación en talleres, etc.). ¿Cuál de las consecuencias de la inactividad física has logrado identificar en ti? Fundamenta.

Acá debes elegir 1 o más consecuencias provocadas por la inactividad física que has logrado reconocer en ti durante este periodo de pandemia.

1. Crea un afiche de promueva una Vida Activa sobre el uso de escaleras.

