GUIA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3° MEDIOS.

Nombre alumno: Fecha clase: N°3 – N°4

Curso:

Unidad 1: Comunidades activas y saludables.

Objetivos de aprendizaje:

- Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.
- 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

Objetivos	Habilidades						Total, Puntaje
	Básicas		Habilidades		Avanzadas		
	Conoce	Comprende	Aplica	Analiza	Evalúa	Crea	
1-Identificar características de los conceptos básicos de entrenamiento.		X					8
2- Analizar sus hábitos alimentarios, según guía alimentaria para la población Chilena, identificando sus fortalezas y debilidades.					X		4
3- Analizar el ejercicio realizado, identificando sus fortalezas y debilidades.					X		6
Total, Puntaje							18

Antes de comenzar con algunos ejercicios debes saber lo siguiente, ¿Qué es?

- Plan de entrenamiento: es un modelo sistemático detallado que se elabora anticipadamente para dirigir y encauzar la correcta y eficiente actividad de ejercicio

corporal, para mejorar la condición, constitución y naturaleza del organismo de un individuo.

- Rendimiento Físico: Es la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

- Recuperación: Cuando se practica deporte se ejercitan determinados músculos del cuerpo, dependiendo de la intensidad del ejercicio y la constancia en su práctica, los músculos sufren un desgaste que necesita un tiempo de recuperación. Este proceso de recuperación es el mecanismo de defensa que tiene el músculo para adaptarse a condiciones excepcionalmente exigentes. Por lo general el músculo se recupera aumentando su tamaño a través de su crecimiento, para ser lo suficientemente grande y fuerte y aguantar la próxima sesión de ejercicio.

- Progresión: Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

- Resistencia Cardiovascular: Es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

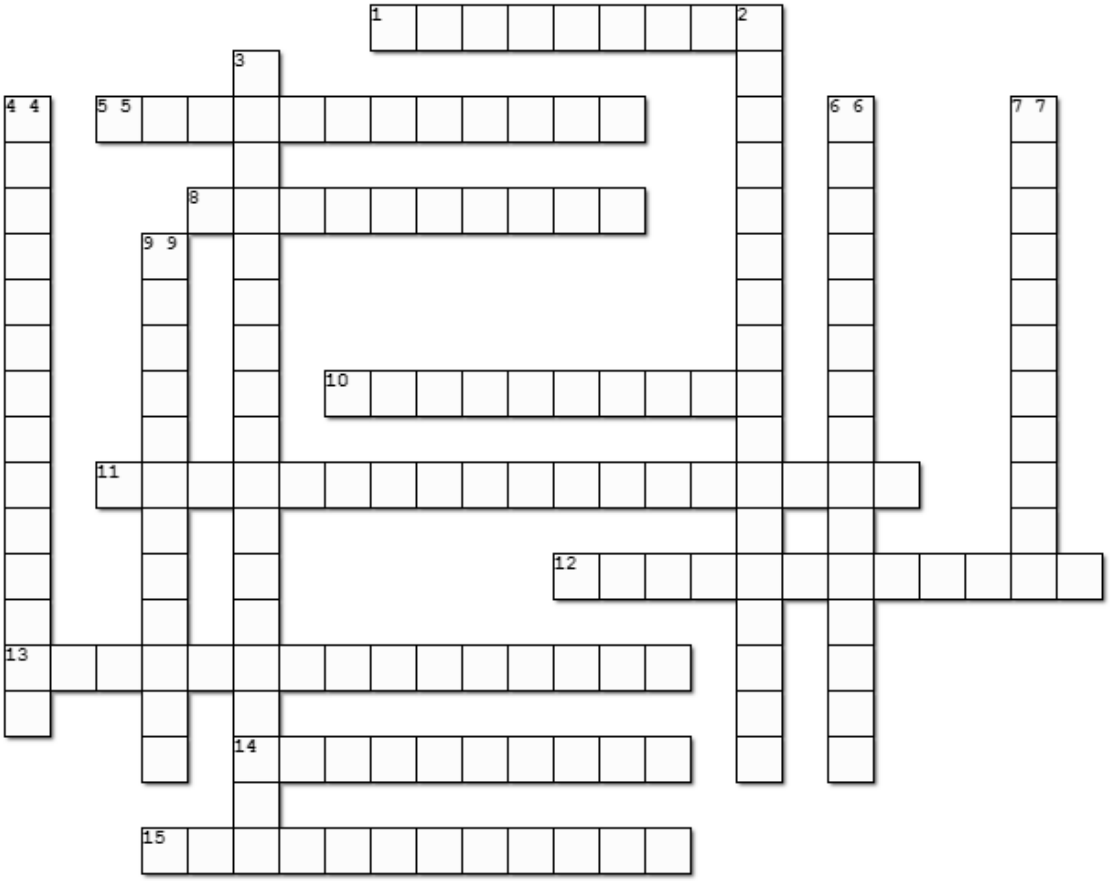
- Fuerza muscular: Es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

- Flexibilidad: Puede ser definida como el rango de movimiento **que** tienen las articulaciones y la habilidad **que** tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo **que** permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

- Velocidad: Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

Actividad N° 1

Complete el crucigrama, Lee cada una de las definiciones que aparecen abajo. Luego encuentra en el crucigrama el número que corresponde a cada una de ellas. Datos importantes: Las palabras se escriben en forma vertical u horizontal. Se escribe una letra por casilla hasta formar la palabra. Las letras en las casillas de intersección deben ser válida para la palabra horizontal y la palabra vertical.



Horizontal

1. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo las acciones motrices en el menor tiempo posible
5. es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular"
8. es un conjunto de funciones nerviosas y musculares que permite la movilidad y coordinación de los miembros.
10. marca la carga gradual de las cargas en el entrenamiento
11. son las actividades en las que participa un grupo de personas con multas comunes para alcanzar un objetivo común
12. rango de movimiento que tienen las articulaciones
13. es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
14. refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio
15. Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento

Vertical

2. son aquellos en los que el deportista realiza una actividad el solo, para superar un objetivo medible.
3. Los individuos participantes se encuentran entre sí, con objetivos contrapuestos
4. Es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia
6. realización de movimientos corporativos planificados y repetitivos.
7. Es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para el suministro de energía al cuerpo durante el ejercicio
9. es el mecanismo de defensa que tiene el músculo para las condiciones excepcionales mente exigentes

Recomendaciones nutricionales

Como sabemos el ejercicio es una parte del esquema para obtener una vida saludable y en conjunto con la alimentación puedes mejorar notablemente tu estilo de vida, acá te dejamos con ciertos alimentos que te pueden ayudar a mejorar tu estado nutricional. Si quieres saber mas del tema, puedes pinchar en el enlace para obtener mas información.

¿SABIAS QUE?

Palta: Una dieta moderada en grasa con una palta pequeña por día, aumenta los antioxidantes plasmáticos y disminuye la oxidación de LDL pequeñas y densas, en adultos con sobre peso y obesidad.

ENLACE: http://bit.ly/3aC9bPW

Las semillas de zapallo, "como nueva fuente de antioxidantes": Las semillas de calabaza o zapallo en general se desperdician, estas semillas contienen vitaminas, minerales (calcio, hierro, zinc y magnesio entre otros) fitoesteroles y antioxidantes como los tocoferoles y carotenoides y una excelente fuente de ácidos grasos insaturados como el oleico y el linoleico, además por 100 gr de semilla contiene entre 12 a 22 gramos de fibra dietética y entre 14 a 40 grs de proteínas. Una buena semilla para los amantes de los frutos secos.

ENLACE: http://bit.ly/3ci4aO6

La avena: Este alimento reduce el colesterol sérico y las repuestas glucémicas posprandiales. Existe alguna evidencia de que la avena disminuye el apetito subjetivo y reduce la ingesta de alimentos en una comida posterior, lo que sugiere quela avena puede promover el control de peso.

ENLACE: http://bit.ly/38YLcKj

***Lácteos*:** Un mayor consumo de lácteos se asoció con menores riesgos de mortalidad y enfermedad cardiovascular, particularmente accidente cerebrovascular. El estudio sugiere que el consumo de productos lácteos no debe desanimarse y tal vez incluso debería alentarse en países de bajos y medianos ingresos.

ENLACE: http://bit.ly/31FWro8

***Frutos secos*:** Los frutos secos son ricos en vitaminas y minerales (potasio, magnesio, calcio ácido fólico), ácidos grasos insaturados, fibra dietaría y muchos otros compuestos bioactivos. Los estudios han demostrado que los frutos secos pueden tener efectos beneficiosos sobre los lípidos sanguíneos, la presión arterial y la sensibilidad a la insulina.

ENLACE: https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10654-015-9999-3

***Huevo**:* El consumo de un huevo diario (en personas sanas) está asociado a un menor riesgo de infarto. Los huevos son una fue común de colesterol en la dieta, con un solo huevo grande que contiene aproximadamente 186 mg de colesterol. Los huevos también contienen, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, colina, vitaminas y minerales y como tal, son alimentos ricos en nutrientes que deben evaluarse en función del consumo total en lugar de componentes específicos, como el colesterol.

ENLACE:
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07315724.2016.1152928?journalCode=uacn20

GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Actividad 2:

Según lo mencionado en las recomendaciones nutricionales y guías alimentarias, menciona lo siguiente:

a) De los 11 puntos de las guías alimentarias, ¿cuáles son los que realizas frecuentemente?

b) ¿Cómo es tu alimentación según las guías alimentarias? ¿Que debes mejorar?

Activad 3:

Luego de realizar la actividad del crucigrama, te invitamos a ingresar a los siguientes enlaces, en donde tendrás que realizar el ejercicio completo de cualquier enlace elegido, para luego contestar las siguientes preguntas:

1- ¿Por qué elegiste este video de entrenamiento?
2- ¿Qué ejercicio te dificulto más?
3- ¿Lograste realizarlo y terminarlo?
4- Nombra y describe 6 ejercicios que se ejecutan en el programa de entrenamiento (video elegido)
5- ¿Realizaste el ejercicio solo o te acompaño alguien?

ENLACES DE EJERCICIOS:

https://www.youtube.com/watch?v=Rj2LiI8Lixo
https://www.youtube.com/watch?v=EJhlQIF1tD0
https://www.youtube.com/watch?v=K0zFMUdxUUE&list=PLqMCsDZsYdVPxLdtTOM0VlhFdG_I_0s7C&index=4
https://www.youtube.com/watch?v=ESl5yGzzDzk&list=PLqMCsDZsYdVPxLdtTOM0VlhFdG_I_0s7C&index=5
https://www.youtube.com/watch?v=Axkr4s77_ho&list=PLqMCsDZsYdVPxLdtTOM0VlhFdG_I_0s7C&index=7

Puedes abrir el vínculo del enlace pinchándolo.

TU PUEDES, QUE NO TE GANE EL SEDENTARISMO Y LA FLOJERA.

VAMOS QUE SE PUEDE.

RECUERDA:

Adjunta esta guía a tu carpeta de educación física, ya que será evaluada al momento de volver a nuestro colegio.