

Guía n°2: Entrenamiento, Alimentación y autocuidado

Educación Física y Salud

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Objetivo

Analizar las diferencias de las pulsaciones cardiacas en diferentes estados.

Realizar un entrenamiento físico, con el propio peso, de su cuerpo, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.

Reconocer la musculatura participante en los ejercicios.

Conocer alimentación saludable y autocuidado

1.- Entrenamiento en tu casa, sigue esta rutina de ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=3gm2aVn3qzo&t=380s> (registre mediante un vídeo la realización de la rutina)

Cómo tomarse el pulso:

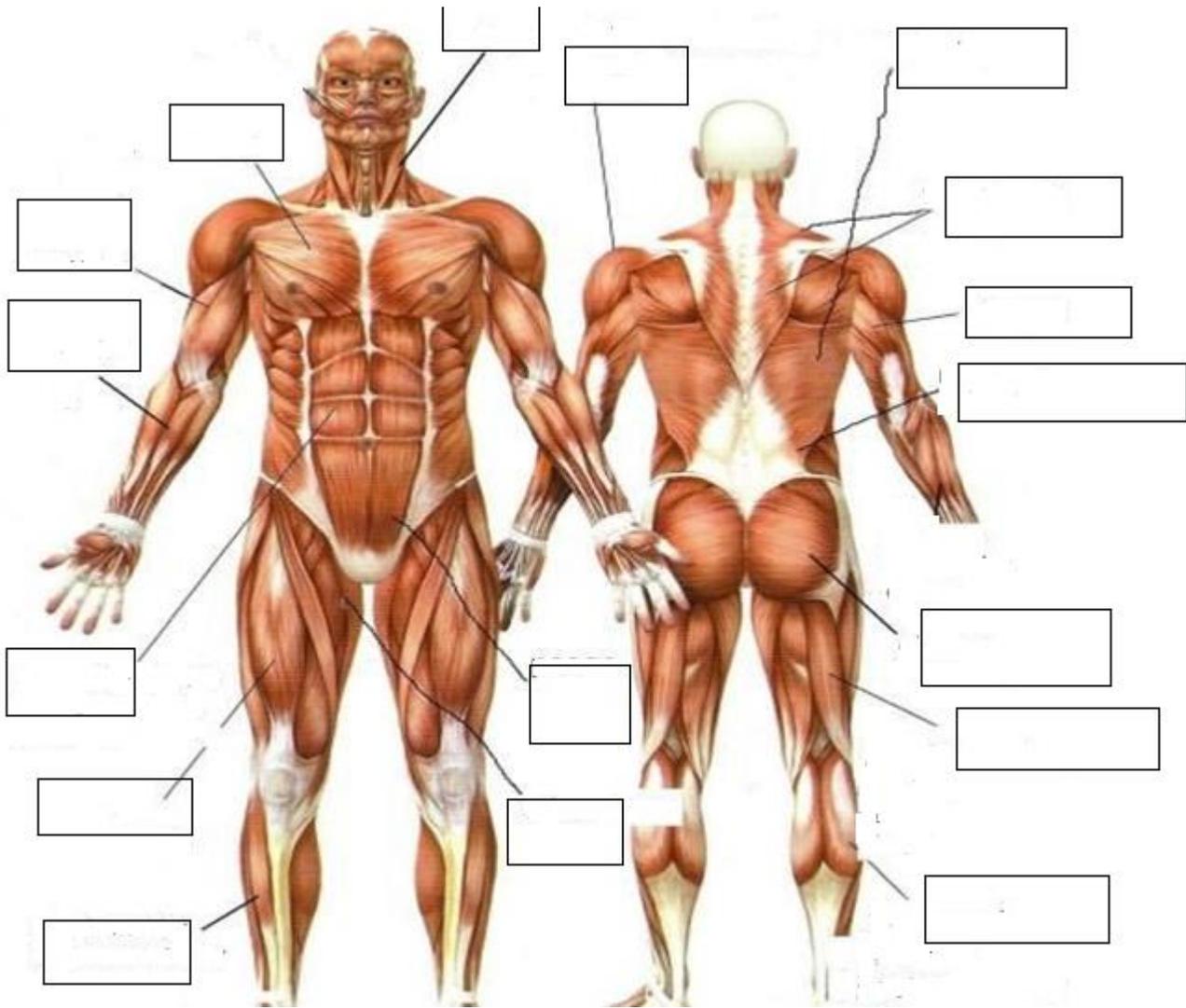


1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante 15 segundos, posteriormente los lo multiplica por 4 para sacar el minuto.

2. Responda.

- A. Frecuencia cardíaca previa y posterior a realizar la actividad física.
- B. Describe todas las sensaciones provocadas por la actividad física (comportamiento de la Frecuencia respiratoria y sensaciones en la musculatura trabajada).
- C. Menciona los principales músculos trabajados mientras realizabas la rutina de ejercicios.
- D. Analiza el tiempo de recuperación entre ejercicios y describe si te parece apropiado.

3. Según visto en clases, complete según el músculo correspondiente.



4.

Alimentación Saludable

Método del *plato*

23 cm diámetro

25%
Proteínas animales
 Pescados
 Aves
 Legumbres
 Frutos secos

Bebida
 Agua
 Café o té sin azúcar

25%
Carbohidratos
 Patatas
 Legumbres
 Pasta
 Pan
 Cereales

50%
Hortalizas y verduras
 Coliflor
 Brócoli
 Tomate
 Espinacas
 Zanahoria
 Pimientos
 Berenjena

Fruta (a diario)
 Escoge fruta fresca o enlatada sin azúcar añadido, controle la cantidad.

©-Educativos | www.elsaludable.com



Según este recuadro.

- a. ¿Cómo es la alimentación en su casa?
- b. ¿Qué sustrato energético predomina en la ingesta calórica de su hogar?
- c. ¿Cuál es el sustrato energético que consume menos y por qué?
- d. ¿Para tener una buena alimentación, como debería ser la distribución de los sustratos energéticos?
- e. ¿Cómo podemos bajar los índices de contagio de algún **virus** en la alimentación?
- f. ¿Qué medidas realiza para contribuir en la detención de la pandemia que nos afecta a nivel mundial?