**Guía de aprendizaje: Curso: II° Medio**

Unidad N° 1:¨Condición física y salud¨

**Nombre: Curso: Fecha:**

Capacidades: Razonamiento lógico, Expresión artística

Destrezas: Conocer, definir, confeccionar

Contenido: La condición física asociada a la salud

**Objetivo:** Conocer los componentes de la condición física por medio de la confección de un glosario con la definición de diferentes conceptos utilizados con frecuencia durante las clases de Educación física.

**Instrucciones:**

* Confecciona un Glosario de conceptos que se relacionan con la condición física, capacidades físicas, principios del entrenamiento y salud.
* Puedes utilizar materiales que tengas a disposición, como hojas de cuadernos que no utilizas (reciclar), revistas, diarios, lápices de colores, etc.
* El tamaño y diseño del glosario, queda a libre elección, cuidando la presentación, orden, ortografía y redacción. Se puede escribir a mano o en forma digital.
* El glosario debe contener los siguientes conceptos de base: Salud, calidad de vida, vida activa y saludable, condición física y sus componentes, actividad física, deporte, Ejercicio físico, frecuencia cardiaca, pulso, principios del entrenamiento, frecuencia, intensidad, tiempo, progresión, alternancia. Capacidades físicas, resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad. Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
* Además debes integrar al menos 20 conceptos que creas necesario incluir y que incrementen tu conocimiento y potencien tu desempeño en la asignatura, como por ejemplo, calentamiento, primeros auxilios, calzado y ropa adecuados, hábitos de higiene, hidratación, lesiones comunes, IMC, etc.(pudiendo incluir éstos).
* Diseña una ficha de salud en la primera página de tu trabajo, ésta debe contener tus datos específicos, como nombre, edad, peso, talla, IMC, (calculado en clases), grupo sanguíneo, enfermedades crónicas, tratamientos, cirugías, alergias, pulso en reposo, lesiones o limitaciones físicas recientes o permanentes etc.
* Este glosario será parte de un proceso de evaluación, por lo que obtendrás puntaje por su confección.
* **Recomendación:** Te sugiero realizar actividad física en casa mientras estamos en período de cuarentena , baila, salta una cuerda, juega con tu mascota, haz ejercicios localizados (abdominales por ejemplo), ayuda en la limpieza de la casa, sube y baja las escaleras etc. Es una forma de mantenerte activa ocupando tu tiempo libre de manera entretenida y saludable.