 **GUÍA DE TRABAJO TALLER DEPORTIVO**

Nombre: Fecha: Curso: 1° medio

**Objetivo:**

**- Aplicar un plan de entrenamiento enfocado al desarrollo de las capacidades físicas.**

**- Registrar mediante una grabación la ejecución del entrenamiento.**

**- Promover estilos de vida saludables**

**INSTRUCCIONES:**

* Guía para desarrollar la semana del 25 hasta el 29 de mayo
* Plazo máximo para entregar la guía es el 29 de mayo hasta las 18 hrs.
* Cualquier consulta escribir a mi correo personal [nicoefi.profe@gmail.com](mailto:nicoefi.profe@gmail.com) en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
* La actividad de esta semana consiste en ejecutar entrenamiento, enfocado en mejorar la coordinación de ustedes.
* La recepción de esta guía será en base a una grabación donde ustedes salgan realizando los diferentes ejercicios que aparecen en el video que les adjuntaré. Es una grabación que no debe durar más de 3 minutos

**Trabajo para realizar en la casa:**

* Trabajo de coordinación realizar todos los ejercicios que aparecen en este video, deben realizar 15 segundos cada ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=ZdXJQWEyOic>

**Promoviendo estilos de vida Saludables: “EL CONSUMO DE MARIHUANA”**

* En este ítem de trabajo, hablaremos del consumo de drogas, como tema específico la marihuana.

**Información general:**

* **Nombre científico:**Cannabis Sativa (Tetrahidrocannabinol – THC).
* **Nombre popular:** marihuana, yerba, macoña, ganya, pito, cuete, caño, porro, huiro
* **Clasificación:**Alucinógeno y Depresor
* **Forma de consumo:**La marihuana generalmente se fuma, en cigarrillos hechos a mano o en pipas especialmente diseñadas (a veces con cañas largas o pequeños depósitos de agua para enfriar el humo, que suele alcanzar altas temperaturas). También se come (en queques o galletas).
* El “hachís” es la resina de cannabis y se fuma mezclado con tabaco

**EFECTOS EN EL ORGANISMO:**

1. **Dosis bajas**: Inicialmente pueden producir sensaciones placenteras de calma y bienestar, Aumento del apetito, Euforia, Desinhibición, pérdida de concentración, disminución de los reflejos, ganas de hablar y reír, Enrojecimiento de los ojos, Aceleración del ritmo cardiaco, Sequedad en la boca y garganta, entre otros.
2. **Dosis Alta:** Confusión, excitación, ansiedad, percepción altera de la realidad, estado de pánico y alucinaciones.

**EFECTOS A LARGO PLAZO:**

1. Destaca el **“síndrome amotivacional” (disminución de la iniciativa personal),** unido a una frecuente baja de la capacidad de concentración y memorización.
2. Puede generar tolerancia y dependencia, con el consecuente síndrome de abstinencia en caso de que se suspenda bruscamente el uso de la droga. Esto deviene en ansiedad, insomnio, irritabilidad, depresión y anorexia, entre otros síntomas.
3. Esta droga actúa sobre la corteza cerebral, principalmente en las áreas que controlan la movilidad de los miembros, órganos sensoriales y el comportamiento. Entre los tipos específicos de desempeño sicológico que se afectan por su consumo, se incluyen la sustitución de dígito-símbolos (cambio de significados del entorno), unión de dígitos, sustracción serial (incapacidad de seguir una secuencia lógica), comprensión de lectura y aumento de la percepción del tiempo. Mientras más compleja, menos familiar y más difícil sea la tarea, peor será el desempeño.

**RIESGOS:**

1. Está constatada la potencialidad del cannabis como un gatillador de sicosis y cuadros de delirios y alucinaciones en personas en riesgo. No todo usuario de cannabis experimentará necesariamente con otras sustancias más peligrosas, pero el riesgo existe.
2. Además, está el peligro de condicionar o limitar las posibilidades de vivir libre y autónomamente el desarrollo personal en los adolescentes. También crea una dependencia sicológica: el usuario apetece la droga por sus efectos.
3. Existen pocas posibilidades de sobredosis mortal por cannabis.