**Guía Formativa N° 3 Ed. Física y Salud 7 º Año Básico**

|  |
| --- |
| **\*Esta guía tiene un 60% de exigencia”**  **L : 60 a 100% de logro**  **NL: menos del 60% de logro** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Puntaje Obtenido** | **L** | **NL** |
|  |  |  |

Nombre: Fecha: de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje**: OA4: Conocer una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad. (Item I, II, III, IV y V)

|  |
| --- |
| **Instrucciones para los/las estudiantes:**   * Si tienes dudas puedes enviarme un mensaje a mi correo: profesorapef.fredes@gmail.com * Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances. |

**ITEM I.-** Encierre en un circulo la alternativa correcta. (2 puntos cada una)

1. ¿Cuál es la cualidad física que más utiliza un triatleta?
2. Velocidad.
3. Resistencia.
4. Fuerza.
5. Flexibilidad.
6. ¿Qué deporte se caracteriza por utilizar más la flexibilidad?
7. Natación.
8. Fútbol.
9. Básquetbol.
10. Gimnasia rítmica.
11. ¿Qué alternativa no corresponde a un beneficio del deporte?
12. Fortalece el corazón.
13. Reduce grasa corporal.
14. Sedentarismo.
15. Disminuye síntomas de ansiedad y depresión.
16. ¿Qué deporte se centra en el desarrollo de la fuerza?
17. Salto de longitud
18. Natación.
19. Halterofilia.
20. Vóleibol.

**ITEM II.-** Indica verdadero (V) o falso (F) según corresponda. (2 puntos cada una)

1. \_\_\_\_El calentamiento es una actividad que se hace al término del trabajo físico para no lesionarse.
2. \_\_\_\_La actividad física puede mejorar el rendimiento académico y laboral.
3. \_\_\_\_Cuando practico deporte no es necesario tomar agua, así tengo más resistencia.
4. \_\_\_\_La práctica deportiva ayuda a fortalecer los huesos y articulaciones.

**ITEM III.-** Responde según corresponda. (3 puntos cada una)

1. ¿Qué son las cualidades físicas básicas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué es vida saludable?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Define con tus palabras “actividad física”.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ITEM IV.-** Describe una sesión de entrenamiento en casa, ubicando cada ejercicio en el momento que corresponde (9 puntos).

**ENTRENAMIENTO.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividades de calentamiento** | **Desarrollo de actividades** | **Vuelta a la calma** |
| Recuerda que el calentamiento se enfoca en ejercicios de intensidad progresiva, que tiene como objetivo preparar el cuerpo para un trabajo más intenso.  \*Requisitos: 2 ejercicios. | Las actividades principales son ejercicios que requieren un mayor esfuerzo físico y su objetivo es trabajar de forma más específica lo que deseo mejorar.  \*Requisitos: 4 ejercicios. | Son ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo  \*Requisitos: 1 Ejercicio. |

**ITEM V** Entrenamiento en casa.

Indicaciones: La clase de esta semana estará enfocada en el mismo circuito que trabajamos la semana anterior, de manera que nuestro cuerpo se vaya acostumbrando a la ejecución del ejercicio. Para el calentamiento les dejo un link con un video sobre estiramientos activos.

* **Calentamiento:**

**https://www.youtube.com/watch?v=mHP\_rcA0xEc**

* **Desarrollo:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Circuito:** Realiza cada ejercicio según las repeticiones indicadas. Al terminar el último ejercicio, descansa 2 minutos y comienza de nuevo, hasta completar 3 series. Este entrenamiento se ejecutara durante 2 semanas. | |
| **Ejercicio** | **Repeticiones según condición** |
| 1. Sentadilla | 10 Repeticiones |
| 2. Plancha | 20 segundos |
| 3. Flexo extensión codos | 10 Repeticiones |
| 4. Abdominales | 30 Repeticiones | |

* **Vuelta a la calma:**

Realiza ejercicios de flexibilidad trabajados en clases.

Recuerda ducharte y cambiar de ropa después de realizar el ejercicio.

**Luego de terminar las actividades, responde las siguientes preguntas:**

¿Qué hice cuando tuve una duda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_