



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

Guía de Trabajo, Educación Física y salud, 7° y 8° básico “hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____/____/____

Objetivo:

OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Según los visto en clases durante el año 2019, responde a modo de repaso.

1) Instrucciones: Marca con una (X) la alterativa correcta o escríbela en tu cuaderno.

1.- ¿Qué es el calentamiento?

- a) La preparación del organismo para hacer deporte.
- b) Un cuerpo en reposo.
- c) La exposición al sol por un tiempo prolongado

2.- ¿Qué significa OMPE?

- a) Oxigenación, movilidad articular, potencia y elongación.
- b) Oxigenación, movilidad, potencia y exhalación.
- c) Oxigenación, musculación, potencia y elongación.

3.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para el CALENTAMIENTO?

- a) trote suave y continuo
- b) estirar los músculos
- c) correr rápido

4.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para hacer al TERMINAR DE HACER EJERCICIO?

- a) trote suave y continuo
- b) tomar agua
- c) elongación

5.- ¿Qué es una articulación?

- a) Es la unión de dos huesos
- b) Es la unión de un músculo con un hueso
- c) Es la unión de dos músculos.

6.- ¿A qué sistema pertenece la frecuencia cardiaca?

- a) sistema respiratorio
- b) sistema circulatorio
- c) sistema muscular



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalles1650@gmail.com
Docente:

7.- ¿La frecuencia cardiaca mide?

- a) respiración
- b) latidos del corazón
- c) transpiración del cuerpo

8.- ¿Cuáles son los puntos de control de la F.C?

- a) pecho y cuello
- b) cuello, muñeca y frente
- c) cuello, muñeca y muslo

9.- ¿Cuál es la forma correcta de controlar la frecuencia cardiaca en el cuello?

- a) con el dedo pulgar
- b) con la palma de la mano
- c) con los dedos índice y medio

10.- ¿Qué acciones son parte de los hábitos de higiene?

- a) lavarse las manos constantemente y mantener las uñas limpias
- b) cepillarse los dientes después de cada comida y ducharse todos los días.
- c) todas las anteriores.

11.- Para mantener un cuerpo saludable, tengo que:

- a) alimentarse de manera sana y evitar alimentos procesados.
- b) realizar ejercicio físico de manera constante
- c) todas las anteriores

12.- Los productos envasados que tienen dos o más sellos de advertencia

- a) debo evitar su consumo.
- b) puedo consumirlo de manera moderada
- c) puedo consumirlos todos los días

13.- Los efectos de sodio (sal) en nuestro organismo

- a) produce hipertensión
- b) produce sobrepeso
- c) todas las anteriores

2) Instrucciones: Define con tus palabras los siguientes conceptos. Puedes escribirlos en tu cuaderno de Educación Física o en la guía.

- ❖ Fuerza:
- ❖ Resistencia:
- ❖ Velocidad:
- ❖ Flexibilidad:
- ❖ Vitaminas y minerales:
- ❖ Proteínas:
- ❖ Carbohidratos:
- ❖ Anota al menos 3 beneficios de alimentarse saludable:
- ❖ Anota al menos 3 beneficios de realizar actividad física regular:



¡A **MOVESE!** Para la siguiente actividad motriz necesitas una tiza, scotch o masking tape o una cuerda para saltar.

Figura 1



IZQUIERDA

DERECHA

Figura 2



IZQUIERDA

DERECHA

3) Instrucciones: responde con sinceridad, lo trabajaremos en clases.

✓ Calentamiento:

Opción 1: si no tienes cuerda, dibuja con tiza o scotch una línea 30 cms aprox en el suelo y ubícate con ambos pies al lado izquierdo de la línea marcada en el suelo (figura 1) salta hacia la izquierda y luego a la derecha, sin parar: 20 VECES, descansa 30 segundos y repite 3 veces.

Luego ubícate con ambos pies en el lado izquierdo esta vez de frente a la línea (Figura 2) y salta hacia el lado derecho y luego vuelve a la izquierda (simulando adelante y atrás) sin parar: 20 VECES, descansa 30 segundos y repite 3 veces.

Opción 2: si tienes cuerda para saltar, da 20 saltos sin parar, descansa y repite 6 veces.

DESAFÍO: Cada uno de los siguientes ejercicios hazlos durante 45 segundos, descansa 45 segundos y repite 4 veces.

- ✓ Sentadillas: Con los pies a la altura de los hombros, baja la cadera (como sentándose en una silla) y luego sube. Mantén los brazos extendidos adelante.
- ✓ Abdominales: Recostado apoyando la espalda sobre una toalla o alfombra, dobla las rodillas, eleva los hombros con los brazos extendidos intentando llegar con las manos a las rodillas y vuelve atrás.
- ✓ Flexiones de brazos: Coloca las palmas apoyadas en el suelo un poco más abierta que la altura de los hombros, baja el pecho hasta que los codos formen un ángulo de 90° y vuelve a subir. Puedes apoyar las rodillas.
- ✓ Posición de plancha: Apoya los antebrazos en el suelo y la punta de los pies. Procura mantener la cadera firme y la espalda recta. Mantén la posición.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente:

Lleva un registro de la cantidad de veces que logras hacer el ejercicio en 45 segundos. Intenta realizar la rutina 3 veces a la semana, por 2 semanas y anota en el siguiente recuadro.

Ejercicio	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Sentadillas						
Abdominales						
Flexiones						
Plancha						

***Recuerda elongar al terminar de realizar ejercicio y tomar agua.**

Profesores Educación física y salud
Colegio Miravalle de Peñalolen