



Guía de Trabajo N°3 Educación Física y salud, 7° y 8° básico “Hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

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

Objetivo:

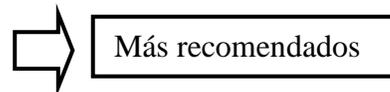
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un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

OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros) y un deporte de oposición

(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA)
Observa la siguiente imagen y luego responde.

RESPUESTAS CORIPORALES: Nuestro corazón tiene un ritmo de latidos, a lo que llamamos “**PULSACIONES CARDIACAS**”, las cuales corresponden a los **MOVIMIENTOS QUE REALIZA EL CORAZÓN PARA EXPULSAR SANGRE A TU CUERPO** (órganos y músculos). Existen tres partes del cuerpo donde podemos medir nuestras pulsaciones:

- 1) Parte interna del muslo (arteria femoral)
- 2) **Parte interna de la muñeca (arteria radial)**
- 3) **Cuello (arteria carótida)**



La cantidad de pulsaciones cardiacas por minuto, depende varios factores, uno de ellos es el estado de tu cuerpo. En estado de reposo tus pulsaciones serán menores, ya que no estás en movimiento, mientras que cuando realizas ejercicio físico aumentan notablemente, debido a que tu corazón debe latir más rápido para abastecer los músculos que se encuentran en movimiento, sin dejar de lado a los órganos.

Tabla de pulsaciones aproximadas, por minuto en estado de REPOSO (sentado o acostado)

Edad	Pulsaciones por minuto en Reposo
De 7 a 9 años	70 a 110 pulsaciones
De 10 a 15 años	70 a 100 pulsaciones
De 15 años y más	60 a 100 pulsaciones



Al realizar actividad física la cantidad de pulsaciones por minuto depende de varios factores:

- De tu edad, mientras más años tengas, las pulsaciones son menores.
- De tu estado físico; si realizas constantemente actividad física, tus pulsaciones serán menores, debido a que el corazón se acostumbra al entrenamiento. Por el contrario, si eres sedentario y una vez realizas actividad física, tus pulsaciones serán más, debido a que tu corazón no está acostumbrado al ejercicio.
- De tu contextura física, si eres pequeño y delgado tus pulsaciones serán menores. Por el contrario si eres de contextura gruesa y alto, tus pulsaciones serán mayores.
- De tu sexo: las mujeres tienen pulsaciones más altas, debido a que el tamaño del corazón en comparación a los hombres, es menor. Los varones tienen un corazón más grande por lo que requieren de menos pulsaciones.

ASI QUE ¡NO TE COMPARES AL MOMENTO DE MEDIR LAS PULSACIONES!, CÓMO YA SABES, SON MUCHOS LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN ESE NÚMERO.

¿Cómo se miden las pulsaciones?

- 1) Escoge un punto de tu cuerpo para medir las pulsaciones (cuello, muñeca o femoral).
- 2) Utiliza la yema de los dedos índice y dedo del medio.
- 3) Escoge un tiempo de medición.

El tiempo de medición es de un minuto. Para simplificar, las mediciones se pueden hacer de las siguientes maneras:

- **Mide tu pulso 10 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 6.**
- **Mide tu pulso 6 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 10.**
- Mide tu pulso 15 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 4.
- Mide tu pulso 30 segundos, luego el resultado lo multiplicas por 2.



Más recomendados

- 4) Con la ayuda de otra persona, pídele que te tome el tiempo de medición que has escogido, mientras tú cuentas tus pulsaciones.
- 5) Tómalas dos veces seguidas para confirmar el número.



Instrucciones:

- 1) Una vez leída la información anterior, **COMPLETA** el siguiente cuadro con tus pulsaciones en estado de **REPOSO** y **LUEGO DE REALIZAR UN CIRCUITO DE LOS EJERCICIOS** que se encuentran al final de la guía. **DURANTE 3 DÍAS.**

ESTADO	PULSACIONES DIA 1	PULSACIONES DIA 2	PULSACIONES DIA 3
Reposo			
Luego de realizar un circuito de ejercicios			

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Hemos conversado en clases, sobre los grupos en que se dividen los alimentos. Tenemos cuatro grupos principales:

- 1) **Carbohidratos:** su función principal es **ENTREGAR ENERGIA INMEDIATA.** La energía para correr, jugar, estudiar, caminar y pensar, entre otras cosas diarias, vienen de este grupo. Aquí se encuentra el arroz, las papas, el pan, los fideos, la quínoa y algunas verduras como el choclo y el tomate.
- 2) **Proteínas:** su función principal es **CONSTRUIR.** Las proteínas construyen y reconstruyen las fibras musculares y de los órganos. Cuando haces actividad física o simplemente caminas, pequeñas fibras musculares se rompen, entonces las proteínas son las encargadas de reconstruir aquellas fibras. Aquí se encuentran los huevos, la carne, el pollo, el pescado, las legumbres y algunos vegetales como los champiñones.
- 3) **Grasas saludables:** su función principal es **LUBRICAR Y LIMPIAR.** Al consumir grasas saludables se limpia, de nuestras arterias, los restos de colesterol que se acumulan por el consumo de grasas saludables (frituras, margarina, aceite de maravilla, etc) evitando enfermedades cardiovasculares. Así mismo cumplen una función primordial es nuestro cerebro, lubricando nuestras neuronas para que podamos pensar, recordar, concentrarnos y aprender de mejor manera. En este grupo están la palta, los frutos secos naturales, el aceite de oliva y las aceitunas.



- 4) **Vitaminas y minerales:** la función principal de este grupo es **FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE**. Al consumir frutas y verduras diariamente, le entregas a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para cumplir con las funciones de todos los sistemas del organismo. Sin embargo el sistema inmunológico se alimenta de estos nutrientes, por eso es tan importante para mantenerte sano.
- 5) **Lácteos:** Se cree que los lácteos son altos en calcio, sin embargo hoy en día, los alimentos lácteos son tan procesados que han perdido sus propiedades sobre el calcio. Verduras como el brócoli o los champiñones contiene más calcio que los lácteos. No obstante el yogurt, la leche y el queso tiene propiedades parecidas a las de las **PROTEÍNAS**.

Instrucciones:

- 2) Según la información anterior, realiza un menú de **UNA SEMANA DE COLEGIO**, basado en una **ALIMENTACIÓN VARIADA Y SALUDABLE**. Recuerda incluir todos los grupos de alimentos para cubrir las necesidades del cuerpo y que sean de TU GUSTO.

Día/ comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno (8:00 am)					
Colación (10:00 am)					
Almuerzo (13:30 pm)					
Merienda (17:00 pm)					
Cena (20:00 pm)					

- 3) Responde: ¿Por qué elegiste ese menú? _____
- _____



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

LOS DEPORTES: Los deportes se diferencian entre ellos según:

- Cantidad de jugadores o de participantes (individual o colectivos)
- Tipo de balón.
- Duración del partido o de la competición.
- Reglas principales.
- Indumentaria, entre otras cosas

Instrucciones:

3) Completa el cuadro comparativo con los siguientes deportes.

DEPORTE/ ASPECTO	FÚTBOL	HANDBALL	BASQUETBALL	TENNIS	BADMINTON
TIPO DE DEPORTE (INDIVIDUAL O COLECTIVO)					
CARACTERISTICAS BALÓN					
CANTIDAD DE JUGADORES					
DURACION DE CADA TIEMPO					
DURACION TOTAL PARTIDO O COMPETICION					
REGLA PRINCIPAL					
INDUMENTARIA O INSTRUMENTO QUE SE UTILIZA					



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

¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO...¡APRENDERÁN! TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio.

CALENTAMIENTO Ponte ropa cómoda y zapatillas, luego realiza el siguiente calentamiento:

- 30 segundos de talones al glúteo.
- 30 segundos de taloneo y agrega el movimiento de tus brazos.
- 30 segundos de skipping o rodillas al pecho
- 30 segundos de jumping jacks, abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo.

DESAFÍO: Recuerda medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.

- 1) **Estocada con salto:** Ubícate de pie, con las piernas separadas a la altura de la cadera, lleva la pierna derecha hacia atrás, acerca la rodilla al suelo; al volver a la posición inicial salta y cambia de pierna llevando la pierna izquierda hacia atrás y bajas la rodilla, al volver salta. El trabajo debe concentrarse en el glúteo y cuádriceps. Realiza 20 en total (10 con cada pierna).
- 2) **Plancha lateral:** Colócate en posición de plancha lateral, apoya sobre el suelo la mano derecha a la altura de los hombros y el borde externo de tu pie derecho. La mano izquierda está apuntando hacia el cielo, llévala hacia el suelo de manera lento y controlado, manteniendo el abdomen contraído y la cadera firme. Vuelve la mano hacia el cielo y repite 10 veces. Luego cambia de lado, apoya la mano y el pie izquierdo y repites el ejercicio 10 veces.
- 3) **Flexiones 4 puntos:** En posición de plancha, toca con la mano derecha tu hombro izquierdo, luego con tu mano izquierda toca el hombro derecho, luego con tu mano derecha toca el lado izquierdo de tu cadera, con la mano izquierda toca el lado derecho de tu cadera y realiza una flexión bajando el pecho hacia el suelo. Contrae el abdomen para evitar el movimiento de la cadera. Repite 10 veces los 4 toques más la flexión.



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

- 4) **Caminata con las manos:** Ubícate de pie con las piernas abiertas a la altura de las caderas, da un salto hacia arriba, luego baja y, dejando los pies fijos, avanza con las manos hasta que quedes en posición de plancha y vuelve. Repite 10 veces.

MÉTODO DE TRABAJO: La rutina mencionada la realizarás de la siguiente manera:

1. 20 estocadas
2. 10 planchas lateral por lado
3. 10 toques y flexión
4. 10 caminata con las manos

Una vez que termines esos ejercicios, descansa 2 minutos, toma un sorbo de agua y vuelve a repetirlos, en el mismo orden 3 veces más. Realizaras un total de 4 veces el circuito

***Recuerda elongar al terminar de ejercitarse y tomar agua.**

Profesores Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos