



## Guía de Trabajo N°2 Educación Física y salud, 7° y 8° básico “hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

**Nombre** : \_\_\_\_\_  
**Curso** : \_\_\_\_\_  
**Fecha** : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

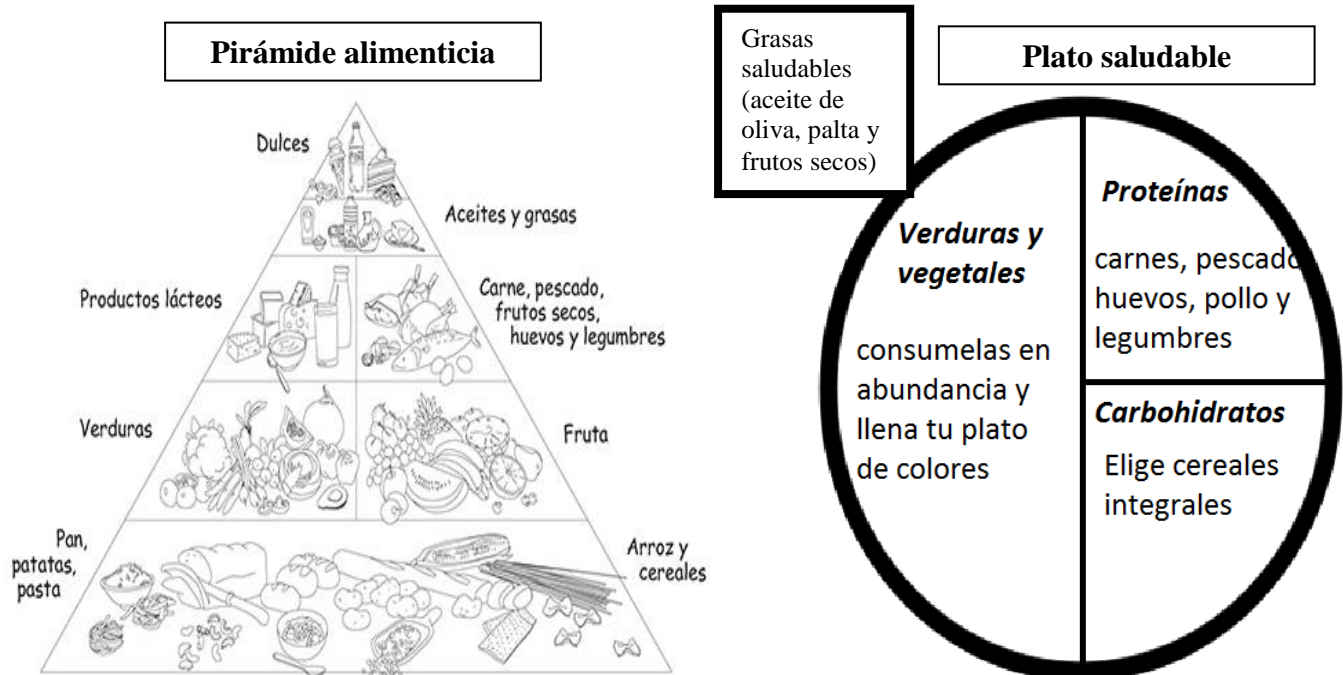
**Objetivo:**

**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.

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

Antes, nos enseñaban que la pirámide alimenticia era la guía para una alimentación sana y balanceada, donde la base de nuestra alimentación debían ser los carbohidratos (papas, arroz, pan, fideos, etc) y debíamos consumir muy pocas grasas saludables como la palta o los frutos secos. Sin embargo hoy en día tenemos un nuevo enfoque, el “plato saludable” nos enseña, que nuestra alimentación debe ser variada; la base deben ser los vegetales y las verduras, los carbohidratos los podemos consumir en menor cantidad y que las grasas saludables (como el aceite de oliva o la palta) forman una parte esencial en el buen funcionamiento de nuestro organismo.







**3) Instrucciones:** Lee las siguientes oraciones y responde (V) si es verdadero o (F) si es falso. En caso de ser falso, debes justificar tu respuesta.

1) \_\_\_\_ Antes de hacer ejercicio físico debo preparar mis músculos y articulaciones.

---

2) \_\_\_\_ La cifra OMPE significa oxigenación, movilidad articular, potencia y elongación.

---

3) \_\_\_\_ Al hacer ejercicio físico, sudamos debido al aumento de pulsaciones del corazón.

---

4) \_\_\_\_ Después de hacer ejercicio físico, debes elongar y tomar agua.

---

5) \_\_\_\_ Para mantener una salud física saludable, debo hacer ejercicio 3 veces la semana.

---

6) \_\_\_\_ Para saber la cantidad de calorías que tiene un producto, debo mirar los ingredientes.

---

7) \_\_\_\_ El azúcar es un nutriente que si consumo en poca cantidad, le hace bien a mi cerebro.

---

8) \_\_\_\_ Al organismo le hace mal, si tomo mucha agua.

---

9) \_\_\_\_ El tenis y la natación son deportes principalmente individuales.

---

10) \_\_\_\_ En el hándbol se juegan 2 tiempos de 20 minutos cada uno.

---



## ¡A MOVERSE!

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

- ✓ Calentamiento: con ropa cómoda y zapatillas, realiza el siguiente calentamiento:
  - En el lugar realiza 30 saltos, abriendo y cerrando las piernas.
  - De pie, lleva las rodillas al pecho lo más rápido que puedas, 30 veces.
  - De pie, lleva los talones al glúteo lo más rápido que puedas, 30 veces.
- ✓ **DESAFÍO:** Cada uno de los siguientes ejercicios hazlos durante 45 segundos, descansa 45 segundos y repite 4 veces.
- ✓ Jumping jacks: De pie, abre y cierra las piernas y brazos al mismo tiempo, saltando. Repítelo sin parar durante 45 segundos.
- ✓ Sentadilla con una pierna: Ubícate de espaldas a una silla o sillón, siéntate con una pierna y levántate con la misma pierna, controlando el movimiento, manteniendo la otra pierna extendida, sin tocar el suelo. Mantén los brazos extendidos adelante. Repite 12 veces con la misma pierna y luego cambia de pierna.
- ✓ Abdominales: Recostado apoyando la espalda sobre una toalla o alfombra, apoya tus manos al lado de tus caderas, eleva los pies hasta que formen un ángulo de 90 grados con el piso y luego baja, controlando el movimiento. Ojalá sin tocar el piso con los talones, vuelves a subir.
- ✓ Flexiones de tríceps: Inclínate de espaldas a una silla o sillón, apoya las manos en el borde de la silla y baja la cadera, controlando el movimiento, hasta que los codos formen un ángulo de 90 grados y vuelve a subir.

Mantén un registro de la cantidad de veces que haces 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
Jumping jacks						
Sentadillas						
Abdominales						
Flexiones						

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