



## Guía de Trabajo N°4 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)

- 1) Instrucciones:** Lee el siguiente texto sobre el consumo de drogas en jóvenes y luego responde.

### Factores que elevan el riesgo de consumo entre los adolescentes

Entre los factores que elevan el riesgo de consumo de drogas se encuentran la fácil **accesibilidad** a muchas sustancias como alcohol y tabaco (según el informe de la Unodc, el 40,5 por ciento de los adolescentes consume o ha consumido alguna droga legal). Además, según explica el estudio *Los adolescentes y el consumo de drogas*, llevado a cabo por Elisardo Becoña Iglesias, profesor del Departamento de Psicología clínica y Psicobiología de la Universidad de Santiago, entre las principales causas generales de consumo de drogas se encuentran **factores de predisposición, problemas familiares y problemas y trastornos psicológicos**. Además de las causas generales, el informe de la Unodc pone de manifiesto una serie de factores específicos de la adolescencia que aumenta la probabilidad de que los jóvenes consuman drogas y que tienen que ver con el hecho de que se encuentran en una **etapa de desarrollo físico (pubertad), emocional, psicológico y sociológico**:

- **Sentimiento de invulnerabilidad:** Los cambios físicos y **hormonales** experimentados por los adolescentes (crecimiento, desarrollo de la masa muscular, etcétera) crean en ellos una cierta sensación de invulnerabilidad y fortaleza, lo que los lleva a desarrollar conductas y hábitos como el consumo de drogas y otros comportamientos de riesgo.



- **Curiosidad:** La adolescencia representa una etapa de cambios y aprendizaje que puede despertar la curiosidad de los jóvenes y el deseo de experimentar qué se siente estando bajo los efectos de las drogas.
- **Imitación:** Según el Instituto de la Juventud, “hay estudios que confirman que muchos adolescentes y jóvenes tienen el ejemplo en casa, en sus padres, cuando beben alcohol, fuman tabaco o marihuana en su presencia.
- **Afán de independencia:** Esto está provocado por la necesidad que pueden tener algunos adolescentes de alejarse del entorno familiar para fortalecer las relaciones con otros entornos donde haya más presencia de gente que tenga su edad y con la que poder identificarse.

### Consecuencias para la salud

Las drogas acarrearán una serie de consecuencias perjudiciales para la salud física y psíquica de los consumidores; sin embargo, al encontrarse en una etapa de desarrollo y de formación del hombre adulto, **estas consecuencias son más graves en los adolescentes:**

- **Daños en el aparato respiratorio:** Sobre todo asociados al consumo de cannabis (**bronquitis, enfisemas pulmonares**, etcétera).
- **Daños cardiovasculares:** Como **hipotensión** (presión sanguínea muy baja) y alteración de la frecuencia cardíaca (cannabis), taquicardia e **hipertensión**, riesgo de **angina de pecho** e **infarto de miocardio**, hemorragias cerebrales (cocaína), **arritmia**, cardiopatía isquémica (drogas sintéticas).
- **Daños cerebrales:** Alteraciones neuropsiquiátricas, neurotoxicidad (muerte de neuronas), riesgo de infarto cerebral, etcétera.
- **Otros daños en el organismo:** problemas dentales, pérdida de olfato, sinusitis, perforación del tabique nasal, **insomnio**, convulsiones, insuficiencia renal, rabdomiólisis (necrosis del tejido muscular que provoca la liberación de contenidos de las fibras musculares y que provoca fuertes mialgias), coagulopatía, insuficiencia hepática, etcétera.
- **Daños psicológicos:** Trastornos de la memoria, la concentración y el aprendizaje (lo que deriva en fracaso escolar), trastornos psicomotores y en la realización de tareas complejas, reacciones de **ansiedad** y de pánico, aumento de la **depresión**, desarrollo de **esquizofrenia** (en personas con predisposición), brotes psicóticos, etcétera.



El desarrollo de **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**, no sólo da cuenta de una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** y **REALIZAR EJERCICIO FÍSICO**, sino también de desarrollar hábitos de **AUTOCUIDADO**. Dentro de los cuáles está mantener una buena higiene, dormir de 7 a 8 horas diarias, crear lazos de amistad con personas de la misma edad y evitar el consumo de drogas y alcohol, debido a los efectos dañinos que estos producen en el cuerpo.

Luego de leer el texto anterior, realiza las siguientes actividades:

- 1.1 **Subraya**, destaca o escribe en tu cuaderno de Educación Física, las ideas principales del texto.
- 1.2 **Vocabulario**: Selecciona al menos cinco palabras del texto que no conozcas su significado, búscalas y escríbelas a continuación.

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 1.3 ¿Por qué la etapa de la adolescencia se considera una de las más propensas para el consumo de drogas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



1.4 Según el texto ¿Cuáles son los factores específicos de la adolescencia que hacen que aumente la probabilidad de que los jóvenes consuman drogas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.5 Según el texto ¿Cuáles son las consecuencias para la salud que ocasiona el consumo de drogas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.6 Responde ¿Has estado alguna vez en alguna situación que te hayas sentido presionado o presionada a consumir drogas o alcohol?

---

---

---

---

---

---

---

---



1.7 ¿Qué sentiste al respecto? Si la respuesta es No, responde ¿cómo crees que te sentirías al respecto?

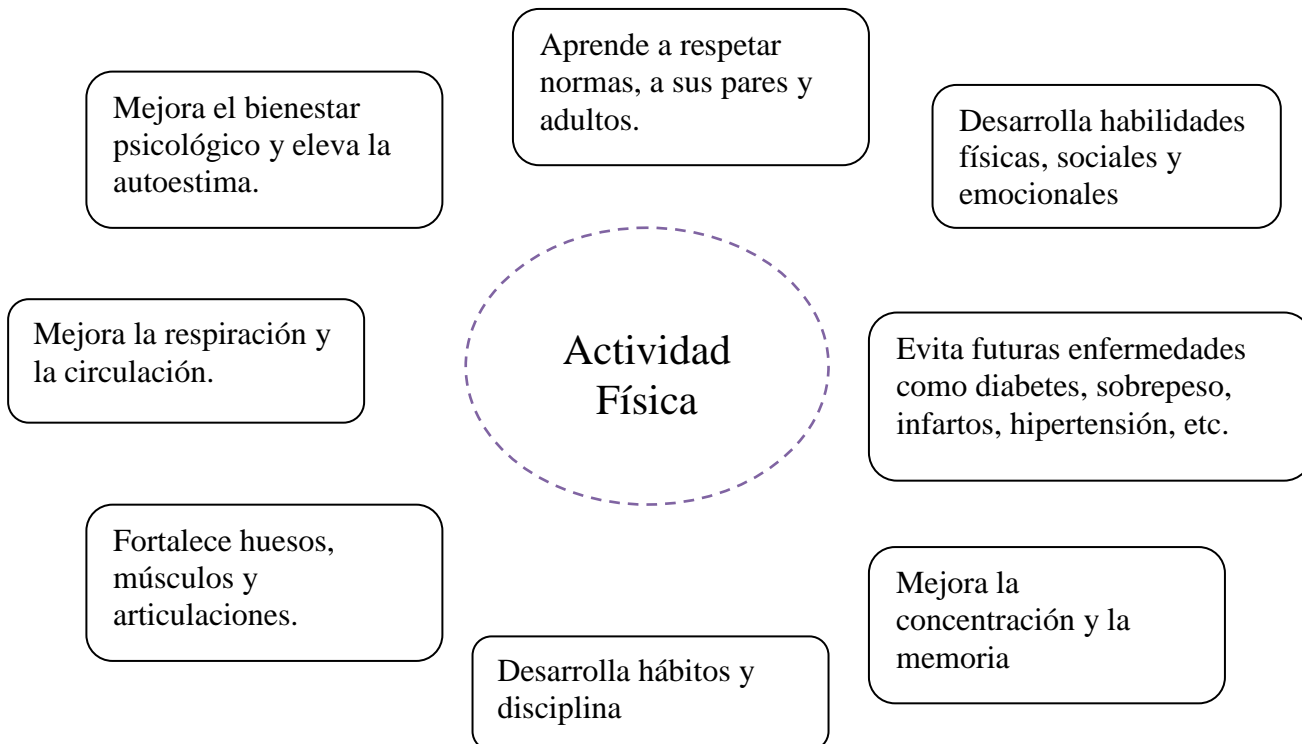
---

---

---

---

ACTIVIDAD FÍSICA: Así como llevar una alimentación saludable trae beneficios para nuestro cuerpo, hacer **ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA CONSTANTE Y REGULAR**, también nos hace muy bien. A continuación te mencionamos algunos de ellos.





- 2) Según la información anterior, menciona 5 diferencias físicas que presenten las personas que SI realizan actividad física en COMPARACIÓN CON AQUELLAS QUE NO LO HACEN. Observa el ejemplo:

Personas que SI realizan actividad física	Personas que NO realizan actividad física
Presentan un MENOR índice de grasa corporal	Presentan un MAYOR índice que grasa corporal.

- 3) Revisa tu guía n°3, sobre ¿cómo medir las pulsaciones cardiacas? Y en esta nueva semana de ejercicios físicos mide tu frecuencia cardiaca y deja el registro en el siguiente recuadro. Recuerda que debes realizar los ejercicios 3 veces a la semana, durante dos semanas.

ESTADO	PULSACIONES DIA 1	PULSACIONES DIA 2	PULSACIONES DIA 3	PULSACIONES DIA 4	PULSACIONES DIA 5	PULSACIONES DIA 6
Reposo						
Luego de realizar un circuito de ejercicios						



- 4) Si te has mantenido realizando ejercicio físico durante estas semanas, ya sea de las guías de Educación Física o por cuenta propia, tu frecuencia cardiaca debería VARIAR de a poco al cabo de dos semanas. Es por eso que es importante que mantengas un registro que luego vamos a analizar.

**Responde y justifica:**

¿Por qué la frecuencia cardiaca varía a medida que empiezas a realizar actividad física de manera **CONSTANTE Y REGULAR**?

---

---

---

---

**¡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.**

**MÉTODO DE TRABAJO:** La rutina que aparece a continuación la realizarás de la siguiente manera:

1. 20 estocadas búlgaras con salto.
2. 20 abdominales.
3. 20 superman.
4. 20 estocadas con salto.

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, tomar agua, medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.**



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

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 desplazamientos laterales.
- 30 segundos de movimiento articular talones.
- 30 segundos movimiento articular de rodillas. (llevar talones al glúteo).
- 30 segundos movimiento articular de caderas.
- 30 segundos movimiento articular de hombros con desplazamientos.
- 30 segundos movimiento articular de cuello y muñecas.

**DESAFÍO:**

- ✓ **Estocada búlgara con salto:** Ubícate de pie, con un sillón o silla atrás. Apoya la punta del pie derecho en el sillón o silla, mantén el equilibrio y baja la cadera flexionando la rodilla izquierda, al subir da un salto hacia arriba y repite. Debes sentir la fuerza que ejerce la pierna de apoyo. Realiza 10 y luego cambia de pierna.
- ✓ **Abdominales:** Recuéstate sobre una alfombra o toalla, sube los pies hacia el cielo, con las rodillas estiradas y eleva el tronco intentado tocarte la punta de los pies con las manos. Repite el ejercicio 20 veces.
- ✓ **Superman:** Apoya las rodillas y las manos en el suelo, toma con la mano derecha 1 kilo de algún abarrote, eleva el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo, mantén el abdomen contraído, luego baja lenta y controladamente, repite 10 veces. Cambia a la mano izquierda y la pierna derecha, repite 10 veces.





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

- ✓ **Salto:** De pie con las piernas abiertas a la altura de las caderas, salta y abre las piernas, luego salta y realiza una estocada llevando la pierna derecha adelante y el pie izquierdo atrás, luego salta nuevamente abre las piernas, finalmente salta y cambia a estocada, llevando la pierna izquierda adelante y el pie derecho atrás. Repite 20 veces, 10 con cada pierna.

**En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:**

- [camilabarros.miravalle@gmail.com](mailto:camilabarros.miravalle@gmail.com)

[josebustos.miravalle@gmail.com](mailto:josebustos.miravalle@gmail.com)

Profesores Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos