



Guía de Trabajo N°5 Educación Física y salud, 7° y 8° básico “Hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

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

Objetivo:

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.

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)

Recuerda los grupos de alimentos:

GRUPO	FUNCIÓN	ALIMENTOS
Proteínas	Función principal es CONSTRUIR . Las proteínas construyen y reconstruyen las fibras musculares y de los órganos.	Carnes Pollo Huevo Pescados
Carbohidratos	Función principal es ENTREGAR ENERGIA INMEDIATA . La energía para correr, jugar, estudiar, caminar y pensar, entre otras cosas diarias, vienen de este grupo.	Arroz Papas Quínoa Pan Fideos
Grasas saludables	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 saturadas (frituras, margarina, aceite de maravilla, etc) evitando enfermedades cardiovasculares	Frutos secos: - Maní - Nueces - almendras, etc Palta
Lácteos	Hoy en día, los alimentos lácteos son tan procesados que han perdido sus propiedades sobre el calcio. No obstante el yogurt, la leche y el queso tienen propiedades parecidas a las de las PROTEÍNAS .	Queso Yogurt Leche Cremas
Vitaminas y minerales	Función principal de este grupo es FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE .	Frutas Verduras



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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los nutrientes que tienen los alimentos, se clasifican en **MACRONUTRIENTES** y **MICRONUTRIENTES**. Ambos grupos son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular. Por lo que es fundamental incluirlos en una alimentación balanceada y saludable.

Nutriente	Grupo de Alimentos	Función principal
Macronutrientes	Proteínas Carbohidratos Grasas saludables	Los macronutrientes deben su nombre (MACRO) a que ENTREGAN ENERGÍA por ende cumplen con funciones elementales dentro del organismo, irremplazables por otros alimentos. Este grupo de nutrientes le entregan al cuerpo la energía necesaria para cubrir las necesidades básicas del organismo, como respirar, mantener los latidos del corazón, moverse, dormir, regenerar las heridas, entre otras.
Micronutrientes	Vitaminas Minerales	Los micronutrientes deben su nombre (MICRO) a que NO APORTAN ENERGÍA pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Son elementos fundamentales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.



- 1) **Instrucciones:** Si bien la mayoría de los alimentos entregan energía y vitaminas al mismo tiempo. Se pueden diferenciar por lo que aportan PRINCIPALMENTE. Observa los siguientes alimentos y escríbelos en la casilla según el grupo al que pertenecen **MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES**. Observa el ejemplo.

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
	Ejemplo: Mariscos

Pescado

Apio

Cebolla

Repollo

Zanahoria

Pimentón

Palta

Yogurt

Nueces

Arroz

Pan

Mantequilla

Pollo

Naranja

Duraznos

Manzana

Plátano

Frutillas

Brócoli

Fideos

Coliflor

Mariscos

Huevos

Zapallo camote

Papas

Carne de vaca

Maní

Quínoa

Pollo

Carne de cerdo



CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el **ENTRENAMIENTO DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES**. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas identifican una multitud de clasificaciones las más extendidas son:

- **Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- **Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- **Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

2) Instrucciones: Luego de leer la información anterior. Identifica y escribe, al menos 4 ejercicios físicos que desarrollen cada una de las capacidades físicas básicas. Observa el ejemplo:

CAPACIDADES FÍSICAS	EJERCICIOS FÍSICOS Y DEPORTIVAS
Resistencia	Ejemplo: trote suave y continuo.
Fuerza	
Velocidad	
Flexibilidad	



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.

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

1. 20 saltos con paso adelante y atrás.
2. 20 abdominales.
3. 20 estocadas.
4. Planchas.

Una vez que termines esos ejercicios, descansa 2 minutos, toma un sorbo de agua y vuelva a repetirlos, en el mismo orden 3 veces más. Realizaras un total de 4 veces el circuito. Recuerda medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.

***Recuerda elongar al terminar de ejercitarse, tomar agua, medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.**

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



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: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 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:

- ✓ **Paso y salto:** Ubícate de pie, da un paso al frente, salta hacia el techo, da un paso atrás y vuelve a saltar, lo más arriba que puedas. Repite 20 veces, 10 adelante y 10 atrás.
- ✓ **Abdominales:** En posición de plancha, apoya las manos a la altura de los hombros y la punta de tus pies. Acerca tu pie izquierdo hacia tu cadera derecha y tócalo con la mano derecha, vuelve a la posición inicial, luego cambia de pie y de mano. Repite 20 veces, 10 con cada mano.
- ✓ **Estocada cruzada:** De pie, realiza una estocada con el pie derecho, da un paso hacia la izquierda y haz una estocada con el pie izquierdo. Da un paso hacia la derecha y repite el movimiento 20 veces. 10 estocadas con cada pierna.
- ✓ **Plancha:** En posición de plancha y con la ayuda de un adulto, debe lanzarte 10 pelotitas de papel. Debes intentar agarrar las pelotas en el aire con tus manos alternadamente, si no logras tomar la pelota debes hacer una flexión de brazos.

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

- camilabarros.miravalle@gmail.com
- josebustos.miravalle@gmail.com

Profesores Educación física y salud

Camila Barros /José Bustos.