



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

## **Guía de Trabajo N°6** **Educación Física y salud, 7° y 8° básico** **“Hábitos de vida saludable y capacidades físicas”**

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

### **Objetivo:**

**OA5** Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.

### **(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO MORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA)**

Cómo ya sabes, estamos pasando un momento de pandemia, que seguramente durará un par de meses más. Durante esta cuarentena te habrás podido dar cuenta que la falta de movimiento ha sido un factor importante a nivel físico y emocional, ya que no podemos salir de las casas a jugar, a talleres deportivos, a caminar o a hacer actividad física. Nuestro estilo de vida se ha vuelto sedentario, y el consumo de energía mediante la alimentación es MAYOR al gasto que tenemos actualmente, es decir comemos más de la energía que gastamos.

Realizar ejercicio físico de manera constante y regular trae para el cuerpo varios beneficios a nivel físico, emocional y hormonal. Cuando realizamos actividad física se liberan las hormonas de la “felicidad” (serotonina y endorfina), estas hormonas son las responsables de que al finalizar nuestra rutina de ejercicios, tenemos mejor ánimo y una mayor sensación de bienestar. A nivel físico suceden varios fenómenos como: aumenta la circulación sanguínea, lo cual permite limpiar las venas y arterias del “colesterol” que pudiese estar acumulado, fortalece la masa muscular, mejora la calidad ósea y fortalece las paredes del corazón.

A nivel fisiológico la práctica regular de actividad física mejora la composición corporal, disminuyendo los niveles de grasa y mejorando el tono muscular. A largo plazo, esto se ve reflejando en un aumento de la seguridad y de la autoestima.



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

### Actividad

Instrucciones: Crea un cuento basado en tu experiencia, durante esta cuarentena, en relación a **CÓMO TE HAS SENTIDO CON LA FALTA DE MOVIMIENTO**. Debe tener una extensión mínima de 1 plana y máximo 2.

El cuento puedes enviarlo formato Word o adjuntar fotografía del cuaderno, via classroom.

Recuerda que el cuento tiene personajes (principal y secundario), un espacio y tiempo donde ocurre. Además de inicio (presentación de personajes, tiempo y espacio), desarrollo (presentación del conflicto) y final (solución del conflicto).

**Criterios de evaluación:** este ítem lo completa el profesor.

Estructura del cuento	El cuento tiene en su estructura un inicio, desarrollo y final.		
	Logrado 3 pts.	Medianamente logrado 2 pts	Por lograr 1 pto
Personajes	El cuento tiene personajes principales y secundarios.		
	Logrado 3 pts.	Medianamente logrado 2 pts	Por lograr 1 pto
Originalidad	El cuento está relacionado a su experiencia personal y a la pandemia.		
	Logrado 3 pts.	Medianamente logrado 2 pts	Por lograr 1 pto



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

Extensión mínima	El cuento respeta la cantidad mínima de planas.		
	Logrado 3 pts.	Medianamente logrado 2 pts	Por lograr 1 pto
Ortografía	El estudiante respeta las normas de ortografía.		
	Logrado 3 pts.	Medianamente logrado 2 pts	Por lograr 1 pto
Redacción	La redacción del cuento, permite una lectura fluida y coherente.		
	Logrado 3 pts.	Medianamente logrado 2 pts	Por lograr 1 pto



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

## **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 o en classroom.

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

- 30 segundos de rodillas al pecho con los brazos.
- 30 segundos de vuelos laterales.
- 30 segundos de skipping o rodillas al pecho
- 30 segundos de jumping jacks, abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo.

### **DESAFÍO:**

- 1) **Sentadilla y salto:** Realiza una sentadilla, bajando la cadera simulando que te sientas, luego sube y salta hacia arriba. Realiza el ejercicio durante **40 segundos**.
- 2) **Rodillas al pecho con palo de escoba:** Ubícate de pie, con ambas manos toma un palo de escoba y llévalo arriba de tu cabeza. Lleva las rodillas al pecho saltando, manteniendo el palo de escoba siempre arriba. Realiza el ejercicio durante **40 segundos**.
- 3) **Caminata con flexión:** De pie, realiza una sentadilla luego avanza con las manos hacia adelante, realiza un flexión de brazos (si te cuesta mucho, puedes apoyar las rodillas al momento de hacer la flexión) y luego vuelve atrás. Realiza durante **40 segundos**.
- 4) **Plancha:** En posición de plancha, mueve tu pierna derecha hacia el costado derecho y vuelve, luego mueve la pierna izquierda hacia el costado izquierdo y vuelve. Realiza durante **40 segundos**.

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

1. 40 segundos de sentadilla y salto
2. 40 segundos de rodillas al pecho con palo de escoba.



3. 40 segundos de caminata con flexión.

4. 40 segundos de plancha.

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.

En la siguiente tabla anota la cantidad de repeticiones que haces en cada ejercicio durante 40 segundos. Es decir, escribe cuántas sentadillas con salto pudiste hacer en 40 segundos, y así con todos los ejercicios.

**Esta tabla debes enviarla vía classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.**

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

JERCICIO	CANTIDAD DE REPETICIONES						REGISTRO DE PULSACIONES					
	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6
Ejercicio 1 "sentadilla y salto"												
Ejercicio 2 "rodillas al pecho"												
Ejercicio 3 "caminata con flexión"												
Ejercicio 4 "plancha"												

Las pulsaciones debes anotarlas cuando termines de realizar tu rutina completa.  
 Puedes revisar la guía N°3 para recordar cómo se mide el pulso.

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

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

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

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos/ José Bustos Núñez