



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

Guía de Trabajo N°7

Educación Física y salud, 7° y 8° básico

Nombre : _____

Curso : _____

Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

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.

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

Con la información de las guías anteriores, responde las siguientes preguntas:

(si no tiene las guías anteriores, las puede revisar en el classroom de Educación Física o solicitar al correo electrónico jose.bustos@colegiomiravalle.cl que se les envíe.)

Instrucciones: Marca con una (X) la alternativa que consideres correcta.

- 1) ¿Qué ejercicio es MÁS adecuado para el CALENTAMIENTO?
 - a) Trote suave y continuo.
 - b) Estirar los músculos.
 - c) Correr rápido.
 - d) Cargar grandes pesos.

- 2) ¿Qué guía alimenticia se utiliza hoy en día?
 - a) El plato de Harvard o plato saludable.
 - b) La pirámide alimenticia.
 - c) El triángulo sin sellos.
 - d) La tabla nutricional.



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

- 3) ¿Cuál es la función principal de los CARBOHIDRATOS?
 - a) Aumentar la masa muscular.
 - b) Lubricar y limpiar las arterias.
 - c) Entregar energía inmediata.
 - d) Fortalecer el sistema inmune.

- 4) ¿Por qué la etapa de la adolescencia se considera una de las más propensas para el consumo de drogas?
 - a) Por imitación.
 - b) Por invulnerabilidad.
 - c) Por curiosidad.
 - d) Todas las anteriores.

- 5) ¿Cuál de los siguientes alimentos pertenecen al grupo de los MACRONUTRIENTES?
 - a) Manzana y mariscos.
 - b) Pollo y palta.
 - c) Zanahoria y nueces.
 - d) Coliflor y cebolla.

- 6) ¿Qué hormonas se liberan al momento de realizar actividad física?
 - a) Testosterona y estrógenos.
 - b) Cortisol y bilirrubina.
 - c) Serotonina y endorfina.
 - d) Leptina y grelina.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: 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 tocando talones:** Ubícate de pie, realiza una sentadilla y al subir toca tu talón derecho con la mano izquierda, realiza otra sentadilla luego toca tu talón izquierdo con la mano derecha y repite. Realiza el ejercicio durante **40 segundos**.
- 2) **Push up de hombro:** Ubícate en posición de carpa. Y baja la cabeza hacia el suelo, sin doblar las rodillas. Realiza el ejercicio durante **40 segundos**.
- 3) **Abdominales:** Ubícate recostado en el suelo, flexiona las rodillas en 90 grados, con la ayuda de 1kl de abarrote, realiza un abdominal dejando el peso en tus piernas y luego volviendo a buscarlo. Realiza durante **40 segundos**.
- 4) **Estocada con pulso:** Realiza una estocada atrás, insiste 3 veces y luego vuelve a la posición inicial. Realiza durante **40 segundos y luego cambia de pierna**.

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

1. 40 segundos de sentadilla tocando talones.
2. 40 segundos push up de hombro
3. 40 segundos de abdominales.
4. 40 segundos de estocada. (por pierna)



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 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 envió:

EJERCICIO	CANTIDAD DE REPETICIONES						REGISTRO DE PULSACIONES					
	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6
Ejercicio 1 "sentadilla tocando talón"												
Ejercicio 2 "push up"												
Ejercicio 3 "abdominales"												
Ejercicio 4 "estocadas"												

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:

- camila.barros@colegiomiravalle.cl

- Jose.bustos@colegiomiravalle.cl

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos/ José Bustos Núñez