

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)

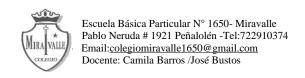
Con la información de las guías anteriores, responde las siguientes preguntas:

(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 envié.)

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.

- 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.



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:

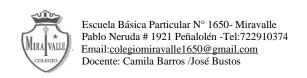
- 30 segundos de rodillas al pecho con los brazos.
- 30 segundos de vuelos laterales.
- 30 segundos de skipping o rodillas al pecho
- 30 segundos de jumping jacks, abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo.

DESAFÍO:

- 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 vuelva 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 envío:

EJERCICIO	CANTIDAD DE REPETICIONES						REGISTRO DE PULSACIONES						
Ejercicio 1	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6	DIA	۱1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6
"sentadilla													
tocando talón"													
Ejercicio 2	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6							
"push up"													
							Las	pul	sacione	es debe	s anota	ırlas cua	ando
Ejercicio 3	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6	termines de realizar tu rutina completa.						
"abdominales"							Puedes revisar la guía N°3 para recordar						
							cóm	0 S	e mide	el puls	Э.		
Ejercicio 4	DIA1	DIA2	DIA3	DIA4	DIA5	DIA6							
"estocadas"													

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