



U.T.P.

GUÍA N°1 DE ESTUDIO SÉPTIMOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

Objetivo: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos o espacios.

Habilidad: Conocer conceptos y aplicarlos.

Conceptos básicos para desarrollar la guía

Actividades físicas	Conjunto de ejercicios físicos.
Deporte	Actividad física normada y reglamentada con un fin competitivo.
Intensidad	Grado de energía que utiliza el cuerpo para ejecutar un ejercicio físico.
Resistencia aeróbica	Ejercicio físico de larga duración, pero de baja intensidad (mayor consumo de oxígeno durante la inhalación).
Resistencia anaeróbica	Ejercicio físico de corta duración, pero de alta intensidad (menor consumo de oxígeno durante la inhalación).

Instrucciones: Responder según los conceptos básicos entregados anteriormente. Si es necesario apoyarse en diccionario o internet.

1.- Nombrar 3 espacios físicos seguros para realizar actividad física.

Respuesta:

2.- Nombrar 3 diferencias y 3 similitudes entre “Actividad física” y “Deporte”.

Respuesta:

4.- Nombrar 3 actividades físicas alternativas.

Respuesta:

4.- Moisés participa en la selección de basquetbol de su colegio. El profesor le solicita mejorar su resistencia aeróbica. ¿qué ejercicio le recomendarías a Moisés para mejorar su rendimiento? Y ¿Por qué?

Respuesta:

5.- Nombrar 5 ejercicios de resistencia aeróbica.

Respuesta:

6.- nombrar 5 ejercicios de resistencia anaeróbica.

Respuesta:

***Segunda semana. (del 23 al 27).**

Objetivo: Crear trabajo escrito en hoja de cuadernillo que contenga lo siguiente:

- a) Portada con el siguiente enunciado “Trabajo de investigación de Educación Física y salud”.
- b) Nombre alumno, curso y fecha.
- c) Investigar sobre la alimentación saludable y su impacto en el organismo en niños de 13 y 14 años.
- d) Introducción y conclusión.

Habilidad: Crear e investigar.