



U.T.P.

GUÍA N°3 DE ESTUDIO SÉPTIMOS BÁSICOS
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Tercera semana (del 30 marzo al 3 de abril)**

Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración, Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Habilidad: Crear y planificar.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Plan de Acción semanal que considere los **Hábitos de Vida Saludable** (Alimenticios, Higiénicos y de Actividad física).

Día Hábito	*Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad Física	Correr 5 kilómetros						
Alimentación	Comer un plátano antes de salir y beber agua.						
Higiene	Bañarme al llegar.						

*Día lunes será el ejemplo. **Considerar actividades físicas distintas y para todos los días.**

IMPORTANTE: Que el plan de acción se ajuste a la realidad de cada estudiante, considerando lo que hacemos o nos gustaría hacer en el futuro próximo. Lo importante es que a través de este plan, mejoremos nuestra condición física.

***Actividad 2:** Extraer datos.

Instrucciones: Leer comprensivamente conceptos y anotar DOS (2) características principales de cada órgano o parte del cuerpo humano descritos.

Corazón.	El corazón es el órgano principal del aparato circulatorio. En los animales vertebrados, incluyendo el ser humano y mamíferos en general. Es un órgano hueco, de paredes gruesas y contráctiles, que funciona como una bomba aspirante e impelente impulsando la sangre a través de las arterias para distribuirla por todo el cuerpo.
Pulmones.	Los pulmones humanos son estructuras anatómicas pertenecientes al aparato respiratorio, se ubican en la caja torácica (parte superior del tronco). Debido al espacio ocupado por el corazón, el pulmón derecho es más grande que el izquierdo. Los pulmones son los órganos en los cuales la sangre recibe oxígeno procedente del aire inspirado (que ingresa) y se desprende del dióxido de carbono, el cual pasa al aire espirado (que sale).
Músculos.	Los músculos son los encargados de producir movimientos y entregarle forma al cuerpo humano, además de brindar estabilidad articular y mantener la postura.
Huesos.	Los huesos son órganos rígidos (duros) que forman del esqueleto de los humanos. Poseen varias funciones: forman una estructura sólida para el sostenimiento del cuerpo, protegen órganos muy sensibles como el cerebro, hacen posible el movimiento al servir como lugar de inserción a los músculos y producen las células que forman parte de la sangre.
Articulaciones.	Las articulaciones son la estructura anatómica que permite la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartílago para producir movimientos. Las articulaciones se estabilizan (juntan) mediante ligamentos que unen los extremos óseos y tienen movilidad gracias a los músculos que se insertan (unan) en sus proximidades

Registrar características principales (se anota lo más importante) de:

- a) **Corazón:**
- b) **Pulmones:**
- c) **Músculos:**
- d) **Huesos:**
- e) **Articulaciones:**

***Actividad 3:** Investigación sobre la Condición Física.

Instrucciones: Buscar información sobre la Condición Física y su importancia para la salud (Utilizar diccionario, Atlas del cuerpo humano y/o internet)

Formato del trabajo:

- Hoja de cuadernillo
 - Nombre, curso y fecha.
 - Título.
 - Introducción.
 - Breve descripción del tema y sus principales características.
-
- a) ¿Qué es la Condición física?
 - b) ¿Cómo podemos mejorar la Condición Física?
 - c) Nombrar 5 Actividades físicas aeróbicas (larga duración y baja intensidad).
 - d) Nombrar 5 actividades físicas anaeróbicas (corta duración y mediana y/o alta intensidad).
-
- Conclusión.

ÁNIMO Y ÉXITO PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTUDIO.

“UN JÓVEN QUE SE SIENTE SEGURO, VERÁ SU FUTURO CON CLARIDAD...”



U.T.P.

GUÍA N°4 DE ESTUDIO SÉPTIMOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Cuarta semana (del 6 al 10 de abril)**

Objetivo: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras

Habilidad: Reconocer conceptos y extraer información.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Leer comprensivamente, reconociendo y diferenciando conceptos relacionados con la Educación Física y salud.

Conceptos.

Actividad física.

La actividad física se define como cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales (Guía para una vida activa, 2004). La actividad física incluye tanto el ejercicio físico como otras actividades que involucran el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía. Entre las actividades físicas se incluyen las que se realizan como parte de los momentos de juego, las realizadas durante el trabajo, las tareas domésticas y las actividades recreativas, entre otras (OMS, 2004).

Ejercicio físico.

Generalmente, la actividad física se confunde con el ejercicio físico, pero este último es una variedad de la primera, que se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona, en relación a ciertos atributos como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones tanto a nivel muscular, óseo y metabólico como a nivel respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas.

Deporte.

La conceptualización e institucionalización del deporte es un proceso de configuración histórica, mediante el cual se relacionan las estructuras de poder y los pasatiempos tradicionales, que se materializa por medio de la aparición de reglas cada vez más estrictas y estandarizadas, el nacimiento de autoridades deportivas y la representación del espectáculo, entre otras acciones que forman parte de este proceso civilizatorio. Como consecuencia de este tránsito, los Estados van institucionalizando el ejercicio deportivo, desplazando el concepto de deporte desde la idea de diversión momentánea hacia la práctica regida por principios competitivos. No obstante, son las propias dinámicas sociales las que van dando sentido al surgimiento de las diversas manifestaciones deportivas.

Instrucciones: Mencionar tres (3) características más significativas de cada concepto: **Actividad Física, Ejercicio físico y Deporte.**

***Actividad Física:**

- _____
- _____
- _____

Ejercicio físico:

- _____
- _____
- _____

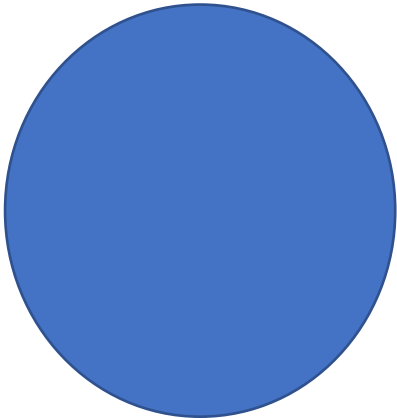
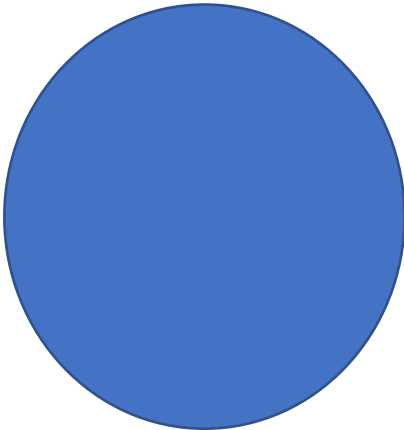
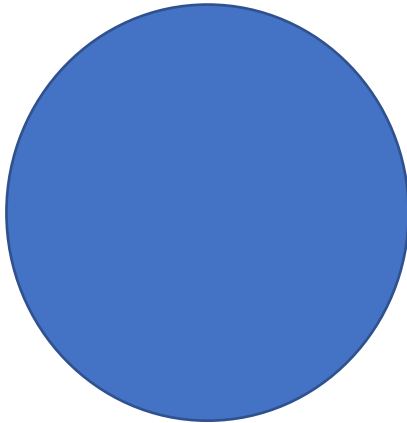
Deporte:

- _____
- _____
- _____

***Actividad 2:** Agrupar conceptos.

Instrucciones: Leer conceptos, palabras y/o acciones, agrupar y anotar en los círculos dibujados, según categoría de hábitos saludables.

Conceptos y palabras: Caminar 2 kilómetros, Tomar desayuno, Cepillarse los dientes, Elongación muscular, Jugar fútbol, Cortarse las uñas de los pies, Beber agua, Comer frutas y verduras, Bañarse después de jugar.

Hábitos Alimenticios	Hábitos Higiénicos	Hábitos de actividad física
		

***Actividad 3:** Nombrar hábitos de Vida saludable.

Instrucciones: Nombrar 5 hábitos de Vida saludable de cada categoría (Alimenticios, Higiénicos y de Actividad física) distintos a los ya nombrados en la actividad 1.

Hábitos Alimenticios:

-

-

-

-

-

Hábitos Higiénicos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Hábitos de Actividad física:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ÁNIMO Y ÉXITO PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTUDIO.

“UN JÓVEN QUE SE SIENTE SEGURO, VERÁ SU FUTURO CON CLARIDAD...”