



U.T.P.

GUÍA N°5 SÉPTIMOS BÁSICOS
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

| Nombres: | Apellidos: | Curso: | Fecha: |
|-----------------|-------------------|---------------|---------------|
| | | | |

***Quinta semana (del 27 abril al 1 de mayo)**

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: Conocer, Ejecutar e Investigar.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Conocer la clasificación de los deportes.

| | |
|-------------------------------|---|
| Definición de Deporte | Actividad motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada. |
| Deportes sin oposición | Atletismo (pruebas de carrera o velocidad, de salto, de lanzamiento)- Gimnasia artística- Gimnasia rítmica- Escalada- Natación- Ciclismo- Patinaje- Remo- Vela- Triatlón- Kayak- Buceo. |
| Deportes con oposición | Tenis- Bádminton- Esgrima- Karate- Taekwondo- Básquetbol- Hándbol- Vóleibol- Hockey- Rugby- Fútbol. |

Deportes sin oposición

Instrucciones específicas: Selecciona tres deportes, registra su nombre y menciona 2 características relevantes de cada uno de ellos.

| Deporte 1: | Deporte 2: | Deporte 3: |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| - | - | - |
| - | - | - |

Deportes con oposición

Instrucciones específicas: Selecciona tres deportes, registra su nombre y menciona 2 características relevantes de cada uno de ellos.

| Deporte 1: | Deporte 2: | Deporte 3: |
|------------|------------|------------|
| - | - | - |
| - | - | - |

Ejemplo:

Escogí el Fútbol y sus 2 características relevantes son:

- Se juega con balón.
 - Se juega en una cancha rectangular de 90x45 metros aproximadamente.
-

***Actividad 2:** Ejecutar los siguientes ejercicios de Elongación o Estiramiento en el hogar. Una vez al día y se recomienda que se realicen en la mañana (cuerpo viene de un estado de reposo general después de dormir, por tanto, es necesario que el proceso de la circulación sanguínea sea activo).

Importante: Utilizar ropa adecuada (buzo, short y polera). Para los ejercicios que aparecen con la figura sentada o acostada, se recomienda la utilización de colchoneta, alfombra, toalla grande (doblada en 4) o alguna superficie blanda de bajo impacto (piso de madera o sobre pasto que no esté húmedo).

*****SI EL ESTUDIANTE PRESENTA LESIONES, ALGÚN IMPEDIMENTO FÍSICO O ALTERACIÓN EN LA COLUMNA VERTEBRAL, NO REALIZAR LOS EJERCICIOS. SE SUGIERE LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO***.**

Utilidad de los ejercicios: mejora la tonicidad muscular, facilita la elasticidad muscular y flexibilidad articular, mejora la movilidad en general (tren superior en inferior del cuerpo), mayor irrigación sanguínea, oxigenación muscular y sensación de bienestar corporal y mental.



Importante: se debe mantener (elongar/estirar) de 10 a 20 segundos cada posición que nos muestran las figuras. **No es necesario realizar todo el mismo día.** Por ejemplo: un día trabajo sólo brazos, cuello y tronco (tren superior) y otro día solo piernas (tren inferior).

***Actividad 3:** Investigar sobre los deportes (entregar en hoja de cuadernillo con nombre, fecha y curso).

Instrucciones: Selecciona dos (2) deportes, ya sea **con o sin oposición** y describe lo siguiente:

- Origen del deporte (cómo nació este deporte, nombre del creador, país de origen).
- Características principales del deporte (descripción detallada de cómo se realiza).
- Conclusión (descripción de lo aprendido durante el proceso de investigación).