



U.T.P.

GUÍA N°7 SÉPTIMOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Séptima semana (del 11 al 15 de mayo).**

Objetivo: Retroalimentar contenidos y conceptos relacionados con: **Actividad física, Hábitos de vida saludable y Deportes y su clasificación.**

Habilidad: Reconocer, Analizar y Aplicar.

Actividad.

Reconocer y analizar los conceptos que aparecen en el objetivo de esta guía, para posteriormente, aplicarlos en la selección múltiple.

Instrucciones:

- 1.- Vuelve a leer el **objetivo** de la guía.
- 2.- Si ya reconociste los conceptos ahí descritos, ten presente lo siguiente:

*¿**Qué es la Actividad Física?**, respuesta: La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

*¿**Qué son los Hábitos de vida saludable?**, respuesta: Son conductas y comportamientos que realizamos de forma **diaria y habitual** en distintos horarios del día y dependiendo de la circunstancia. Estos hábitos tienen un impacto positivo en nuestro organismo y bienestar general. Se clasifican en 3: **Hábitos alimenticios** (desayunar, beber agua, reposo después de la cena), **Hábitos higiénicos** (lavarse las manos, cepillado de dientes), **Hábitos de actividad física** (caminar, andar en bicicleta, correr).

***¿Qué son los deportes?**, respuesta: Son actividades físicas con reglas y normas que tienen un fin competitivo y de alto rendimiento. Se clasifican en 2 categorías: **Deportes de Oposición** (EJ.: Fútbol, Básquetbol, Voleibol, etc.) y **Deportes sin oposición** (EJ: Atletismo carreras de velocidad, Natación, Ciclismo, etc).

3.- Encierra en un círculo la alternativa que consideres correcta, según los conceptos y guías desarrolladas.

<p>1. El deporte es:</p> <p>a) Un juego. b) Una actividad física recreativa. c) Una actividad física competitiva d) Ninguna de las anteriores.</p>	<p>2. ¿Cuál de las siguientes alternativas NO es una actividad Física?</p> <p>a) Leer un libro b) Correr. c) Bailar. d) Caminar.</p>
<p>3. “Me lavo las manos muchas veces al día...”, lo anterior corresponde a:</p> <p>a) Hábito alimenticio. b) Hábito higiénico. c) Una actividad física. d) Todas las anteriores.</p>	<p>4. Jorge va con sus amigos a jugar fútbol, luego se va a su casa a duchar. Lo anterior corresponde respectivamente a:</p> <p>a) Hábito alimenticio y de actividad física. b) Hábito de Act. Física e higiénico. c) Realizar un deporte. d) Todas las anteriores.</p>
<p>5. Para crear un Plan de actividad física semanal (según guía n°3), debo considerar:</p> <p>a) Hábitos de actividad física, alimenticios e higiénicos. b) El clima. c) La restricción vehicular. d) Ninguna de las anteriores.</p>	<p>6. Deporte de oposición es el:</p> <p>a) Fútbol. b) Básquetbol c) Rugby. d) Todas las anteriores</p>
<p>7. ¿Qué aseveración es <u>falsa</u>?</p> <p>a) Para el kayak necesito un remo. b) La cancha de voleibol está dividida por una malla. c) El ciclismo es un deporte sin oposición. d) Ninguna de las anteriores.</p>	<p>8. ¿Qué aseveración es <u>verdadera</u>?</p> <p>a) Fútbol: 11 jugadores en cancha. b) Voleibol: 7 jugadores en cancha. c) Basquetbol: 6 jugadores en cancha. d) Hándbol: 6 jugadores en cancha.</p>

<p>9. “El objetivo de este deporte, es encestar el balón en el aro...”. Lo anterior hace referencia a:</p> <p>a) Un deporte de equipo. b) Un deporte individual. c) Una actividad física recreativa. d) Todas las anteriores.</p>	<p>10. “El equipo dio 3 pases seguidos y luego remató a portería...”. Lo anterior hace referencia a:</p> <p>a) El golf. b) El basquetbol. c) El fútbol. d) El hándbol.</p>
<p>11. El grupo de Judo, del profesor Luis, tuvo una gran participación en el campeonato comunal. Luego de aquello, compartieron una colación saludable en dependencias del colegio. ¿Qué clase de deporte y hábito se desprenden de lo anterior respectivamente:</p> <p>a) Deporte de oposición y hábito higiénico. b) Deporte sin oposición y hábito alimenticio. c) Deporte sin oposición y hábito de actividad física. d) Deporte de oposición y hábito alimenticio.</p>	<p>12. ¿Cuál sería el orden lógico para llevar a cabo un Plan de actividad física efectivo (según la guía n°3)?</p> <p>a) Beber agua-Bañarse-Correr. b) Correr-Beber agua-Bañarse. c) Beber agua-Bañarse-dormir d) Todas las anteriores.</p>
<p>13. Los ejercicios de resistencia aeróbica, por <u>definición</u> son:</p> <p>a) De corta duración y mediana-alta intensidad. b) De larga duración y baja intensidad. c) Ejercicios realizados al aire libre. d) Todas las anteriores.</p>	<p>14. Para <u>mejorar</u> mi condición física debo tener en cuenta lo siguiente:</p> <p>a) Sólo beber agua diariamente. b) Hábitos de Vida saludable. c) Sólo controlar mi peso corporal. d) La clasificación de los deportes.</p>

Recomendaciones del Profesor.

*Mejorar y potenciar **Los Hábitos de Vida Saludable** constantemente.

***Realizar actividad física diaria:** caminatas, andar en bicicleta, ejercicios de elongación o estiramiento (guía n°5), ejercicios de planchas y abdominales, ejercicios de flexo-extensión de brazos (lagartijas). **TODO LO ANTERIOR, SEGÚN LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE.**

*También puedes visitar la página del Mineduc: www.aprendoenlinea.cl, para tips y ejercicios a desarrollar en el hogar.

!!! PONTE EN MOVIMIENTO Y MEJORARÁS TU CONDICIÓN FÍSICA Y AUTOESTIMA !!!