



U.T.P.

**GUÍA N°7 OCTAVOS BÁSICOS**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>

**\*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 <b>NO</b> 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. Juan 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 <b>deporte y hábito</b> 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](http://www.aprendoenlinea.cl), para tips y ejercicios a desarrollar en el hogar.

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