**Guía de autoaprendizaje N° 4 Educación Física y Salud**

**7° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.  **Instrucciones:**   * Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=aoH3xsEnvPY> * Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno. * Resuelve la guía de autoaprendizaje en tu cuaderno, utilizando los contenidos y el material audiovisual del video. * **Correo electrónico:** Efis.7.smm@gmail.com * **Link:**<https://www.youtube.com/watch?v=aoH3xsEnvPY> |

1. Nombra que son las cualidades físicas y para qué sirven.

**R son muy importantes dentro de la condición física, ya que de ellas depende que nuestro cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Estas cualidades son cuatro: la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad**

1. Escribe en tu cuaderno 2 ejemplos de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Fuerza: **flexiones de codo - sentadillas**

Resistencia: **salto de cuerda- skipping**

Velocidad: **subir escaleras corriendo – acelerar y mantener**

Flexibilidad: **Elongación de Isquiotibial – elongación de Dorsales**

1. Según el video de la clase <https://www.youtube.com/watch?v=aoH3xsEnvPY>

Se explica los tipos de flexibilidad y sus formas, los tipos de fuerzas y de Resistencia. Complete el espacio según corresponda.

* El estiramiento **PASIVO**, consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato.

* Es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo. Esta definición corresponde al estiramiento **ACTIVO**.

* Existen tres tipos de fuerzas como la Fuerza **MÁXIMA , RESISTENCIA y EXPLOSIVA**

* Capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico, durante un largo periodo de tiempo. También permite al organismo mantener el soporte de oxígeno y sangre necesaria para mantener el esfuerzo a lo largo del tiempo. El tipo de resistencia que mencionamos es, la Resistencia **AERÓBICA**

* Un ejemplo de la Resistencia **ANAERÓBICA**, son todos aquellos que demandan un esfuerzo intenso en poco tiempo, como las carreras de velocidad.

* No se necesita oxígeno para la obtención de energía, corresponde a **RESISTENCIA ANAERÓBICA.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Velocidad de Reacción |

1. Unir con una flecha la definición hacia su imagen que corresponda.

**Capacidad de realizar un Movimiento en**

**Todo el cuerpo, En el menor tiempo posible.**

**Es la capacidad de recorrer una**

VELOCIDAD GESTUAL

 **Distancia en el menor tiempo**

**Posible.**

**Es la capacidad de responder lo más Rápidamente posible a un estímulo.**

Velocidad de desplazamiento



*Resistencia Anaeróbica*

*FLEX. ESTÁTICA*



*FUERZA MÁXIMA*

**Es la capacidad para sostener Un peso,**

**Desplazar algo o Resistir un empuje.**

**Cuando se produce en una posición**

**Estiramiento de manera mantenida,**

**No se necesita oxígeno para la obtención de energía.**

**Se requiere de un**

**Esfuerzo intenso en poco tiempo.**