**Guía de autoaprendizaje N°8 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=90J97e0e0lo>
* 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](mailto:Efis.7.smm@gmail.com)
* **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=90J97e0e0lo>

En la clase n°9, trabajamos acondicionamiento físico, que es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte. Los tipos de acondicionamientos físicos están basados en: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad.

Mediante la clase n°9, responda las siguientes alternativas, preguntas y verdadero y falso (V-F).

1. ¿QUE MUSCULATURA TRABAJAMOS EN EL EJERCICIO LLAMADO ESTOCADAS?
2. Tríceps braquial
3. Gastronemios
4. Pectorales y dorsales
5. **Cuádriceps**
6. Todas las anteriores.
7. EN EL EJERCICIO QUE TRABAJAMOS LA CLASE ANTERIOR,LLAMADO VUELO LATERAL, DONDE OCUPAMOS NUESTROS MATERIALES DE PESO ( CARGA), TRABAJAMOS LA SIGUIENTE MUSCULATURA:
8. PECTORALES
9. BICEPS
10. **DELTOIDES**
11. DORSALES Y ABDOMEN
12. SÓLO A Y B
13. SÓLO C
14. A-B-D

3-. EL EJERCICIO DONDE REALIZAMOS FLEXO-EXTENCIÓN DE CODO, LA MUSCULATURA PRINCIPAL ES:

1. DELTOIDES POSTERIOR
2. GLUTEO MAYOR
3. BICEPS Y TRICEPS
4. **PECTORAL**
5. NINGUNA DE LAS ANTERIORES.

4-. ¿MARCA CON UNA X CUAL DE ESTOS ABDOMINALES SE DENOMINA EL EJERCICIO 100?

A)  **B**) C)

5-. COMPLETE LA INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

1. Es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el **rendimiento físico** a través del ejercicio.
2. LA Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad. Están basadas en los **tipos de acondicionamientos físicos**
3. Aumenta su nivel de energía. Mejora tu humor y actitud. Ayuda a tu cuerpo a ajustarse incluso a actividades de rutina que pueden causar una hemorragia y otras complicaciones, especialmente en las articulaciones y los músculos debilitados por la falta de movimiento. Estos beneficios corresponden a el **Acondicionamiento Físico**

6-. ¿A QUE MUSCULATURA ENFOCABA EL EJERCICIO QUE TRABAJAMOS EN LA SILLA?

1. BICEPS BRAQUIAL
2. ISQUIOTIBIALES
3. **ABDOMEN**
4. GLUTEO MAYOR.

7-. ¿CUAL DE TODOS LOS EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, FUE EL QUE MÁS TE COSTÓ REALIZAR? Y ¿PORQUE?.

R:

8-. NOMBRA Y EXPESIFÍCA LOS EJERCICOS DE COORDINACIÓN QUE TRABAJAMOS Y LOS MATERIALES QUE OCUPAMOS.

* **SALTO DEL PAYASO USANDO LOS MATERIALES DE PESO, COMO EL KILO DE ARROZ ETC…**
* **CON EL PALO DE ESCOBA EN EL PISO, ALTERNANDO LOS PIES ADELANTE Y ATRÁS.**
* **EL PASO DE AEROBOX.**

9-. NOMBRA LOS EJERCICIOS QUE TRABAJAMOS FUERZA MUSCULAR, Y NOMBRA LA MUSCULATURA QUE SE TRABAJÓ EN CADA UNO DE ELLOS.

R:

10-. COMPLETE CON VERDADERO O FALSO (V-F) SEGÚN CORRESPONDA, Y SI ES FALSO ARGUMENTE SU RESPUESTA.

**1-. LAS CUALIDADES FÍSICAS QUE SE TRABAJÓ EN CLASES FUERON, SALTO ALTO, EQUILIBRIO ESTÁTICO Y FUERZA MENTAL (\_\_F\_\_\_)**

**2- LOS TIPOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SE REFIERE A LAS CUALIDADES FÍSICAS. (\_V\_\_)**

**3-LAS BEBIDAS GASEOSAS DE CIERTA FORMA NOS AYUDAN A AUMENTAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO TAMBIEN A MANTENER UN CUERPO SALUDABLE (\_F\_\_)**

**4- LA RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD Y FLEXIBILAD, SON HABILIDADES MOTRICES ESENCIALES, PARA DESARROLLAR CUALQUIER TIPO DE EJERCICIO.(\_\_F\_)**