**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº1**

**EDUCACION FISICA Y SALUD**

**7º BÁSICO**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 7° \_\_**

**Asignatura: Educación Física y salud. Fecha: \_\_\_/\_\_\_/2020**

**Unidad 1**

**Objetivo de Aprendizaje:**

**OA 3:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

• frecuencia

• intensidad

• tiempo de duración

• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Duración: 2 horas

**Instrucciones:**

Esta guía pretende ayudarlo a mejorar su comprensión de vocabulario técnico de la asignatura y recordar, desarrollar y comprender distintas habilidades de la condición física.

1. Las habilidades motrices son la base del movimiento, puedes desarrollarlas a través de juegos motrices, resolución de problemas y juegos reglamentados, usando tácticas y estrategias de juego con los diferentes deportes y estás se dividen en 3 ¿Cuáles son?
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Los hábitos son costumbres, actitudes y patrones de conducta que están relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona. Las personas las adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad.

Hábitos de Vida saludable

Hábitos de Vida Activa.

Hábitos de autocuidado

Hábitos Alimenticios

-El **autocuidado** hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales.

-Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

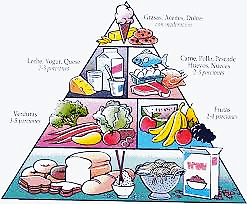
-Son actitudes y conductas que tienen las personas que están relacionadas con un estilo de vida activo, es decir**, personas que hacen ejercicio, mantienen una Condición Física adecuada y realizan Actividad Física.**

Por ejemplo: jugar en los recreos, participar de las clases de educación física y salud, participar en algún taller deportivo dentro o fuera del colegio.

- ***Una alimentación sana es aquella que satisface las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona***, para mantener un estado óptimo de salud.

- Además de seleccionar una variedad de alimentos y consumirlos en porciones adecuadas, los hábitos de alimentación saludable incluyen el **establecimiento de horarios de alimentación** y respetar dichos tiempos, incluir **distintos grupos nutricionales** en la dieta, **mantenerse bien hidratado** durante todo el día y **seleccionar métodos de cocción, evitando las frituras**.





<https://www.youtube.com/watch?v=2qFDfppksG8>

<https://www.youtube.com/watch?v=rO5hM9TK1Wc>

<https://www.youtube.com/watch?v=jTcHP-wmpVA>

1. Si tuvieras que realizar una dieta ¿cuáles alimentos escogerías utilizando (¿proteínas, carbohidratos, fibras, etc.? (observar video)

|  |
| --- |
| **Alimentación**  Desayuno (8:00)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Colación (10:15)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Almuerzo (13:30)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Colación (4:00)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Once o cena (19:00)   * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. En el colegio en que momento podrías mantenerte activo para una vida saludable. (nombra 3)

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. El auto cuidado apunta a algunos hábitos como:
2. La postura corporal.
3. Sexualidad.
4. Al no consumo de tabaco, drogas y alcohol.
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. **Conceptos de Vida Activa:**

* **Actividad Física:** Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.
* **Ejercicio Físico:** Es la actividad física planificada que posee **una intensidad, una frecuencia y un tiempo** determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.
* **Condición Física:** Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

1. **Beneficios de la actividad física:**

* **La inactividad física** constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.
* Está demostrado que **la actividad física** practicada con regularidad **reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.**
* **Hacer ejercicio físico te ayudará a mejorar tu postura corporal, mejorar tu rendimiento escolar y mejorar tus relaciones sociales.**

1. La actividad física a esta edad, consiste en *juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas,* Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea (huesos) y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.
2. ¿Realizas actividad física dentro o fuera del colegio?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Cuál? y ¿Cuántas veces a la semana la practicas?

¿Crees que es importante para tu vida realizar actividad física? ¿porque?

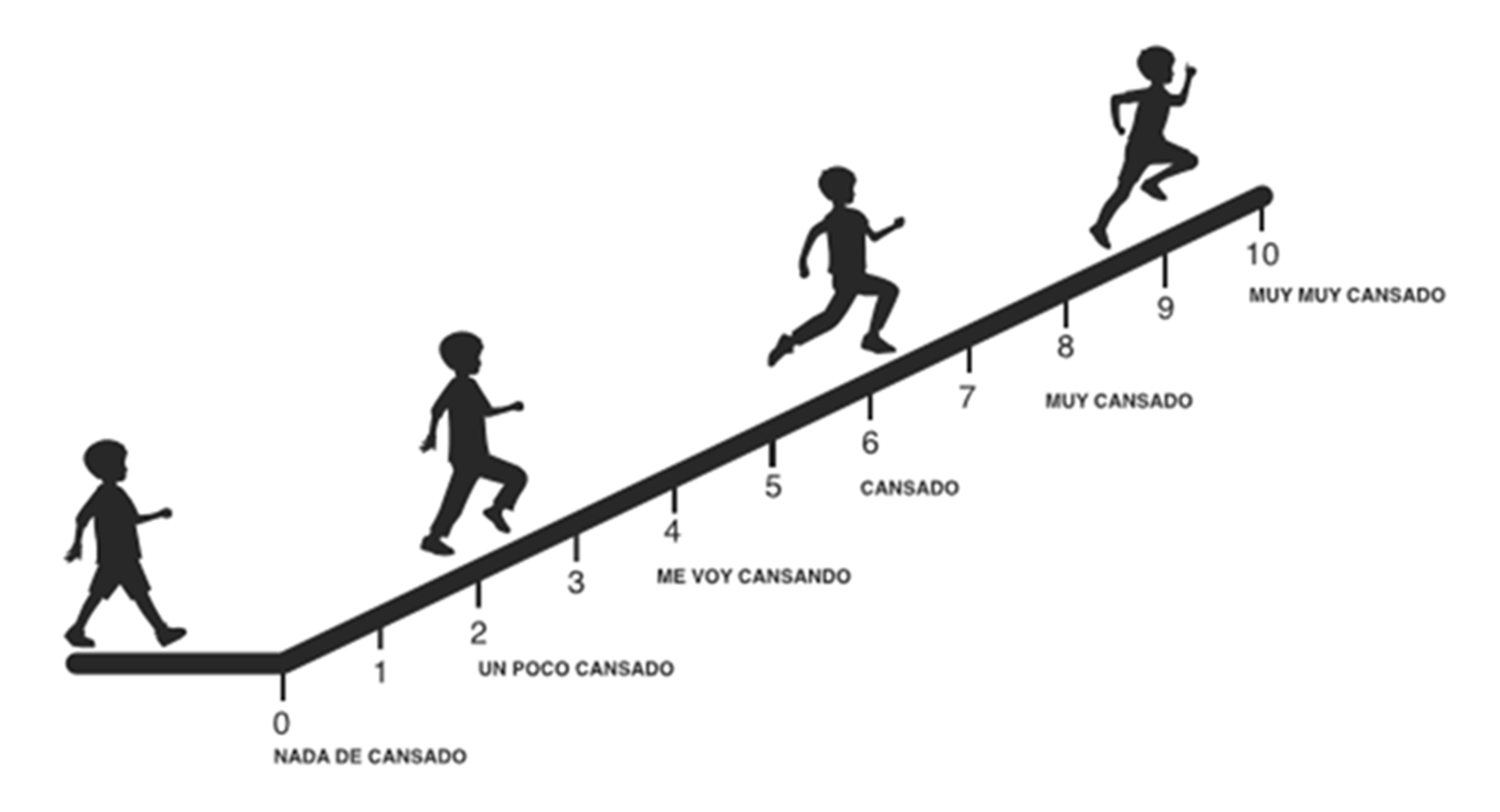
1. **Intensidad del ejercicio.**

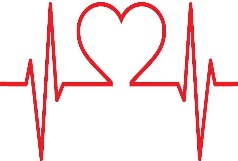
La intensidad de la actividad física:

* La intensidad refleja la velocidad o el esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad física. **Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.**
* Esta intensidad varía de una persona a otra y **depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su condición física.**
* La intensidad del ejercicio la puedes controlar utilizando:

1. **Escala de Percepción de esfuerzo de Borg.**
2. **Frecuencia cardiaca.**

**ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO DE BORG**

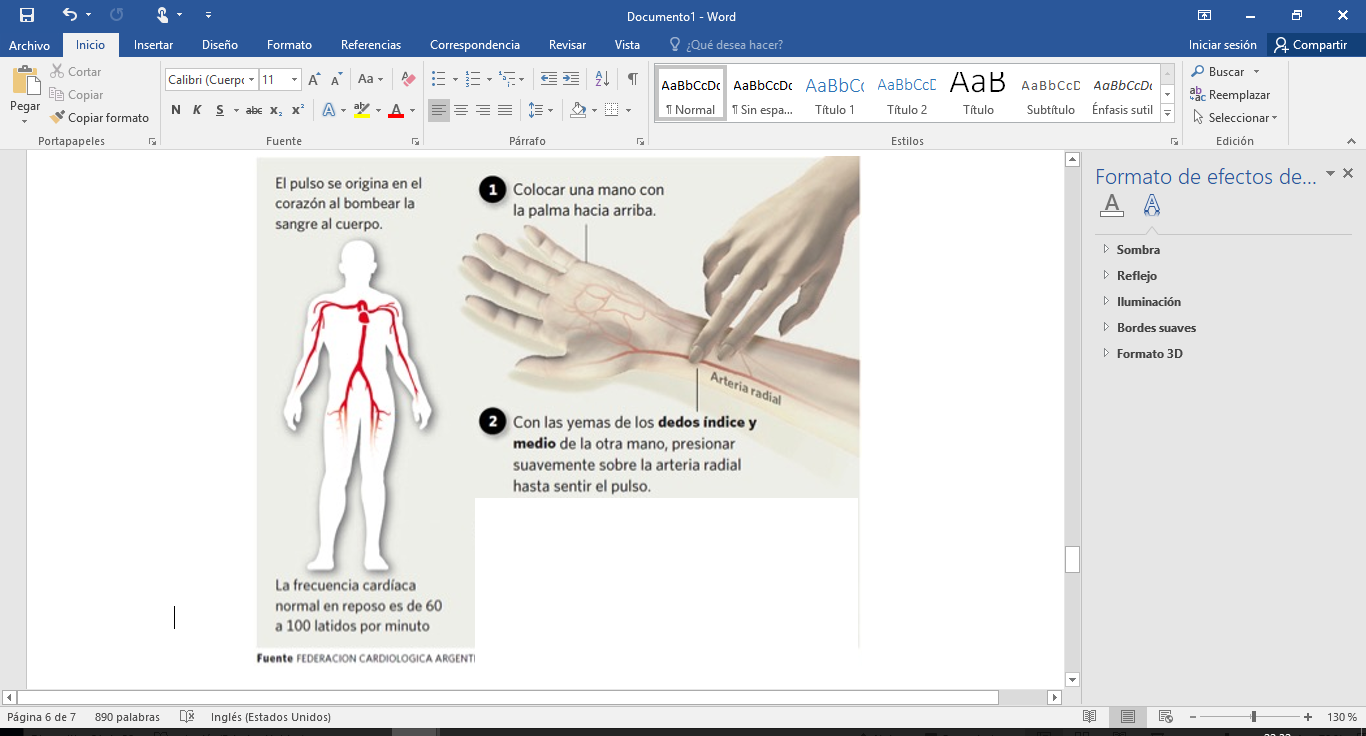


1. **FRECUENCIA CARDIACA**

**“Es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat./pm).”**

* **Se evalúa en 6 segundos y se multiplica por 10.**

<https://www.youtube.com/watch?v=__2Q6OWpTOA>



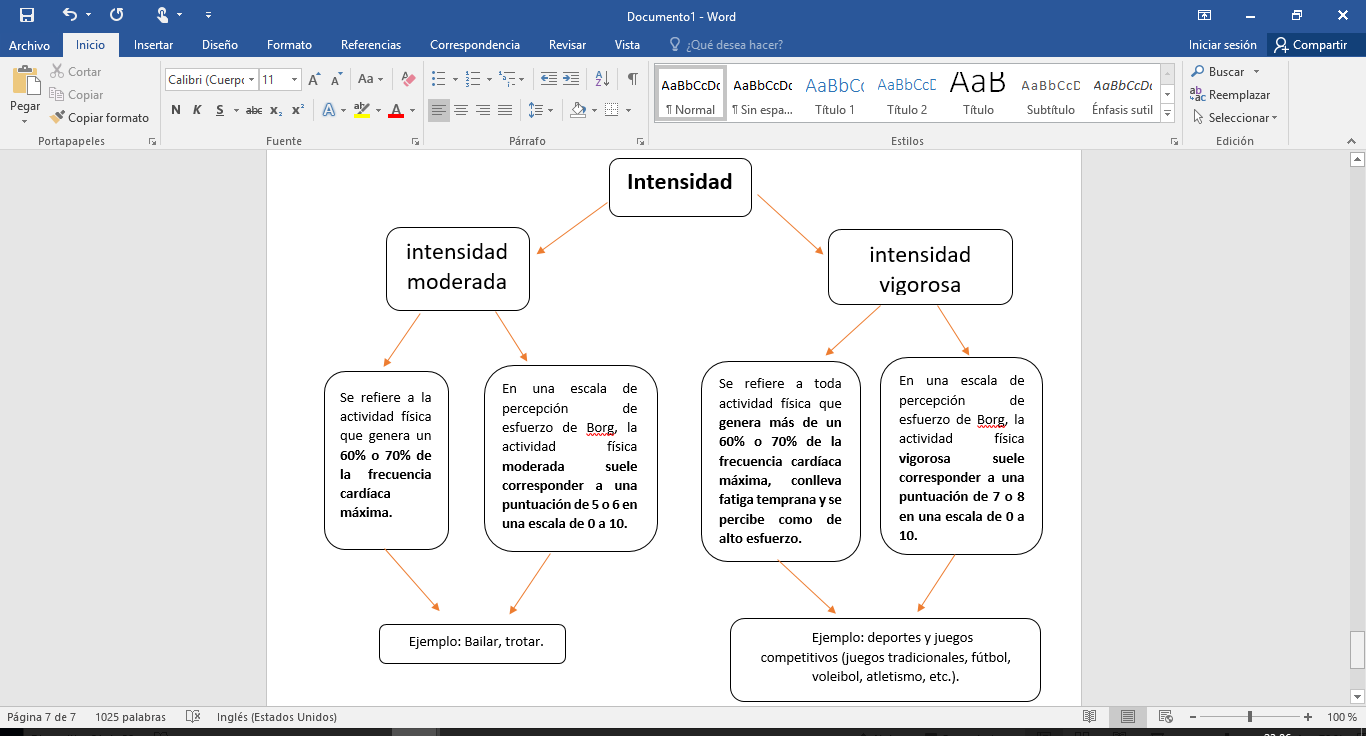
Es momento que lo realices tú, para eso debes hacer lo siguiente:

* En reposo (sentado o acostado)
* toma tu pulso como indica la imagen.

Lat/pm

\_\_\_\_\_\_\_\_\* 10=

1. La intensidad en el ejercicio:



1. **RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**

“**Es la capacidad** continuada **que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar** el suficiente volumen de **sangre a cada parte del cuerpo**, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo.”



1. **CONDICIÓN FÍSICA**

* Está formada por las siguientes cualidades:

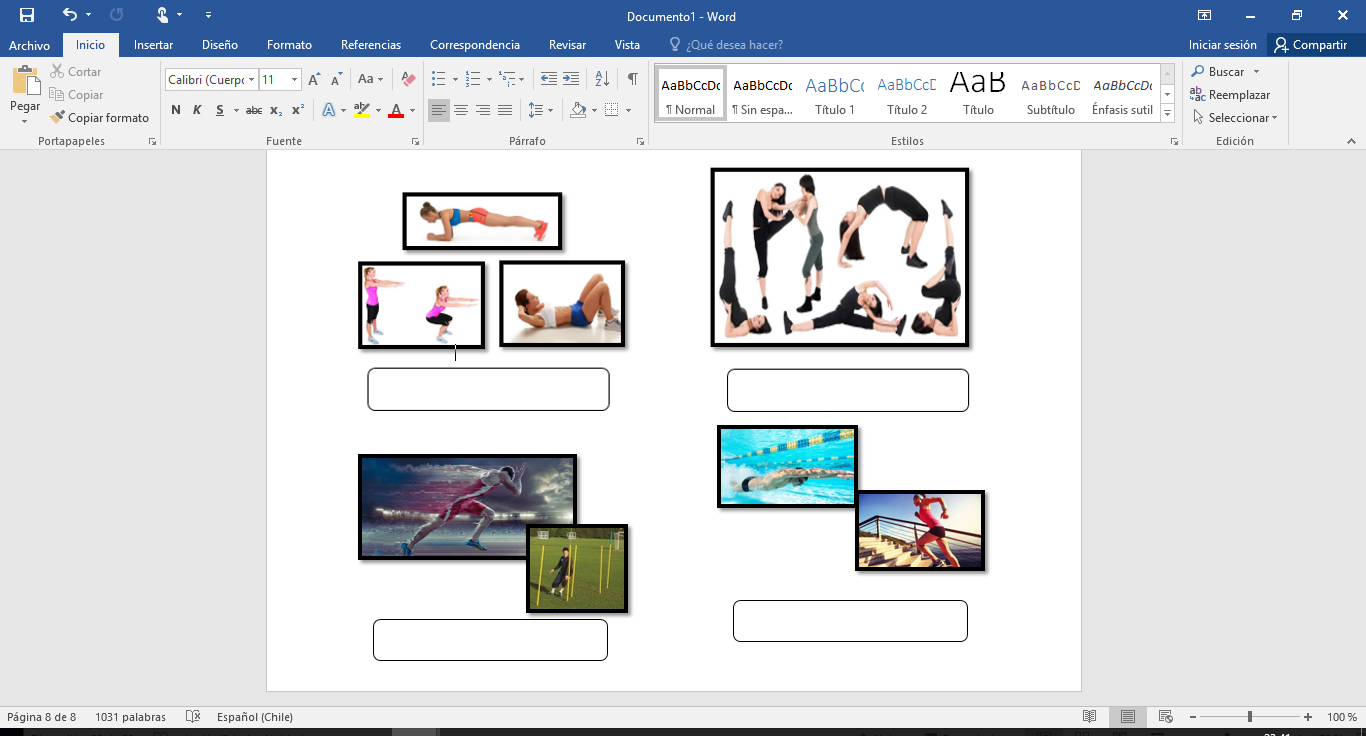
RESISTENCIA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

FUERZA

* **FUERZA**: “Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.”
* **FLEXIBILIDAD:** “Capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse”.
* **VELOCIDAD:** “Es la capacidad física en la cual realizas todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible”.
* **RESISTENCI****A:** “Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”

* Observa las imágenes y escribe la condición física que corresponda.

**PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**

* Se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física.

1. **Frecuencia:** es la continuidad, repeticiones o cantidad de veces que se realiza el ejercicio.
2. **Intensidad:** se refiere a qué tan vigorosa es la actividad.
3. **Tiempo:** la cantidad de tiempo que durara el ejercicio.
4. **Tipo de actividad:** correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros.
5. **Progresión:** incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados.