**Guía de autoaprendizaje N°19 Educación Física y Salud**

**7° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:** la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**Instrucciones:**

* 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.

**¿Qué es Condición Física?**

Toda persona posee fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física.

Todas estas características pueden mejorarse mediante el entrenamiento diario o constante. Un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas. Cuando se entrena de manera razonable, se pueden mejorar las debilidades físicas, llevando a la armonización de la condición física, así como también a una disminución del tiempo necesario para la recuperación del desgaste físico.

El cuerpo humano puede ser entrenado a cualquier edad, aunque las adaptaciones al entrenamiento ocurren con menor rapidez.

La disminución de la fuerza a consecuencia de la edad puede ser retardada claramente por medio de un entrenamiento especial e incluso puede ser frenada completamente. La capacidad de resistencia puede conservarse durante un tiempo considerablemente mayor. No se trata de correr una maratón, pero precisamente a una edad avanzada un entrenamiento de resistencia correctamente dosificado contribuye de forma significativa al bienestar. También la movilidad de las articulaciones y la capacidad de elongación de los músculos pueden ser conservadas y mejoradas en gran parte. “**A cualquier edad puede mejorar su condición física. Una persona de 60 años bien entrenada tiene una mayor capacidad de rendimiento físico que una persona de 40 años no entrenada.”**

**Esfuerzo y descanso, la clave del éxito**

El entrenamiento físico significa, en primer lugar, consumo de energía, solamente en la fase de recuperación después del esfuerzo, el cuerpo vuelve a normalizar las reservas energéticas. Si el ejercicio está dosificado correctamente y la recuperación es adecuada, el nivel de recuperación de la energía superará los niveles anteriores al comienzo del esfuerzo. Por lo tanto, habrá conseguido un aumento de energía y un beneficio por el entrenamiento. Un ejercicio dosificado correctamente supone la obtención de un beneficio gracias al entrenamiento y con ello un mejor rendimiento en la fase final de recuperación. Además de la elección de los ejercicios que integran el programa, la dosificación del esfuerzo durante los mismos en fundamental.

Recuerde siempre que, para cualquier entrenamiento, hay que hidratarse antes, durante y después de la actividad.

**I.-Actividad de desarrollo**.

1. ¿Porque es importante tener una buena condición física?
2. ¿Qué beneficios se pueden lograr al realizar un entrenamiento deportivo?
3. ¿Es importante una buena alimentación para mejorar la condición física? Fundamente.
4. ¿Por qué es importante la hidratación en la práctica deportiva?

**II.-Defina los siguientes conceptos**

* Resistencia aeróbica\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Fuerza\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Flexibilidad\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Velocidad\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Hidratación.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**III.- Alternativas: marca con una x la letra de la alternativa incorrecta.**

**1.- Si el ejercicio esta dosificado correctamente y la recuperación es adecuada:**

* 1. Se obtiene mejor rendimiento y adecuación al ejercicio.
  2. Mejoran las capacidades físicas del individuo.
  3. Disminuye la flexibilidad del organismo.
  4. La persona entrenada se siente con más energía que una sedentaria.

**2.- ¿Por qué una persona de 60 años puede tener mejor rendimiento físico que una**

**Persona de 40 años?**

1. Porque entrena periódicamente alguna actividad deportiva.
2. Porque se alimenta con una dieta equilibrada, libre de grasas saturadas.
3. Camina regularmente en distancias cortas, sube escaleras, utiliza poco automóvil.
4. Sólo por características genéticas.

**IV**.- **Cuando hablamos de Entrenamiento nos estamos refiriendo a:**

a) La capacidad de flexibilidad, fuerza y resistencia.

b) Proceso que "suma" todas las capacidades físicas básicas.

c) Proceso planificado que organiza cargas de trabajo progresivamente con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento

**Los tipos de Resistencia son:**

a) Balística, Estática, Asistida

b) Circuito, Aeróbica, Potencia

c) Aeróbica, Anaeróbica

**V.- Sopa de letras.**

**Encuentra los nombres de las capacidades físicas.**

C S R C V H U Y O S D F G H J

F L E X I B I L I D A D U M LK

G A S M V B N J A O P E K E T

R T I C G H K A D V G R J K M

D C S G R Y U N A L O Z E F T

V G T C O R O N A V Y R U S I

H V E L O C I D A D Y T U O E

X D N S F U E R Z A O P L Ñ G

R Y C O Y L F V R N J Y A D O

Z D I S D F G Y E R T U Y O M

B S A G I L I D A D F G H H Y

**VI.-En las siguientes figuras humanas, reconoce al menos 3 músculos o grupos musculares para cada una.**



**VIII.- Dibuja 4 ejercicios de elongación y nombra el músculo o grupo muscular trabajado.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |