

ASIGNATURA	Educación Física	NIVEL	7 ° Básico
UNIDAD	habilidades motrices	OA Nº	Mostrar la aplicación de habilidades motrices
OBJETIVO DE LA GUIA.	Comprender la importancia de la actividad en la vida de una persona	INDICADORES DE EVALUACION.	Abdominales 55 x 1 minuto

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	Lee atentamente la guía y luego responde las preguntas asignadas en un cuaderno
--	---

GUIA Nº 4	FECHA: 06 de abril	NOMBRE DE LA GUIA	Actividad física
-----------	--------------------	-------------------	------------------

Actividad física y salud

El ejercicio es beneficio para la salud. Haciendo ejercicios conseguimos efectos positivos para nuestro organismo:

1. Crecen nuestros huesos y músculos
2. Mejoramos nuestra capacidad para movernos
3. Mejoramos nuestras funciones orgánicas (mejora la respiración, aumenta el tamaño del corazón y mejora la digestión) y nuestra forma física.
4. Prevenimos enfermedades
5. No divertimos y sentimos placer
6. Nos relajamos y olvidamos problemas
7. Prevenimos la obesidad
8. Dormimos mucho mejor
9. Hacemos Amigos

Por todo ello: ¡DEBES HACER EJERCICIO!



1- Busca un lugar cómodo y pon una toalla o algo blando en el piso, vamos a medir cuantos abdominales puedes realizar de acuerdo a tu nivel.

2.- Puedes pedir ayuda a tus padres o hermanos para que te afirme los tobillos o hacerlos solo/a.

3.- Usa un celular y pon cronómetro.

4.- Estás listo/a.....debes realizar 55 abdominales en 1 minuto, si no estás conforme con los abdominales que realizaste, puedes probar nuevamente (trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance.

5. los tres resultados los anotas en un cuaderno que seguiremos ocupando en este período de clases online.

6. Cuídate, te quiero ver cuando volvamos a clases.



**CENTRO EDUCACIONAL FERNANDO DE ARAGON
PUENTE ALTO**