

ASIGNATURA	Educación Física	NIVEL	7º Básico
UNIDAD	habilidades motrices	OA Nº	Demostrar la aplicación de habilidades motrices
OBJETIVO DE LA GUIA.	Conocer la importancia de la actividad física para tener una vida saludable y plena.	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	<p>Lee atentamente la guía y luego responde las preguntas asignadas en un cuaderno.</p> <p>IMPORTANTE:</p> <p>Recuerda que las guías de educación física las debes responder o guardar ordenadamente por número en un cuaderno. NO ENVIAR POR CORREO ELECTRÓNICO</p>
---	--

GUIA Nº 6	FECHA: 11 al 15 de mayo	NOMBRE DE LA GUIA	Actividad física
<u>La Actividad física</u>			
<p>Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.</p> <p>La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes... aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.</p> <p>¿Por qué actividad física?</p> <p>La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.</p> <p>Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.</p> <p>Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en auto y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.</p> <p>Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo [+] de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia (o azúcar elevado en sangre).</p> <p>¿Y el deporte?</p> <p>Se entenderá por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, en desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.</p>			

Actividad para realizar en casa:

Busca un lugar cómodo de tu hogar y realiza las siguientes actividades

12

MINUTOS DE RUTINA DIARIA SUPER-EFECTIVA

<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">1</div>  <p>SALTOS EN EL SITIO</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">2</div>  <p>SENTADILLA ESTÁTICA</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">3</div>  <p>FLEXIONES</p>
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">4</div>  <p>ABDOMINALES</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">5</div>  <p>STEPS CON SILLAS</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">6</div>  <p>SENTADILLAS</p>
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">7</div>  <p>TRICEPS CON SILLA</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">8</div>  <p>PLANCHA FRONTAL</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">9</div>  <p>SKIPPING</p>
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">10</div>  <p>ZANGADAS</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">11</div>  <p>FLEXIONES CON ROTACIÓN</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">12</div>  <p>PLANCHA LATERAL</p>



REALIZA ESTA ACTIVIDAD 2 VECES EN UNA SEMANA Y REGISTRA TU AVANCE.

IMPORTANTE:

- **UTILIZA ROPA CÓMODA.**
- **CADA EJERCICIO DURA 1 MINUTO, TOMA UN DESCANSO ENTRE CADA EJERCICIO.**

Escribe en tu cuaderno, TU EXPERIENCIA,

1. ¿TE COSTÓ REALIZAR LOS EJERCICIOS?
2. ¿LOGRASTE REALIZAR LA SERIE DE EJERCICIOS?
3. ¿ALGÚN EJERCICIO, TE PRODUJO ALGUNA MOLESTIA MUSCULAR?
4. ¿QUÉ EJERCICIO FUE MÁS DIFÍCIL PARA TI?
5. ¿Y EL MÁS FÁCIL?
6. CUÍDATE MUCHO Y NOS VEMOS A LA VUELTA.