

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física	<b>NIVEL</b>	7° y 8° Básico
<b>UNIDAD</b>	Vida activa y saludable	<b>OA N° 3</b>	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipos de ejercicio
<b>OBJETIVO DE LA GUIA.</b>	Conocer la importancia de la actividad física para tener una vida saludable y plena.	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.</b>	<p>Lee atentamente la guía y luego realiza las actividades solicitadas y anota en el cuadro el avance de los ejercicios, puedes responder en la guía o cuaderno.</p> <p><b>IMPORTANTE</b> <i>Esta semana debes enviar el cuadro de avance y un video (puedes grabarte con el celular) de ambos ejercicios al correo:</i> <a href="mailto:efisica.cefa.bustamante@gmail.com">efisica.cefa.bustamante@gmail.com</a></p>
---	---

GUIA N° 7	FECHA: 08 al 12 de junio	NOMBRE DE LA GUIA	Actividad física
<p><b><u>¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?</u></b></p>			
<p><b><u>La intensidad de la actividad física</u></b></p> <p>La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.</p>			
<p><b><u>Actividad física moderada</u></b></p> <p>Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.</p> <p>Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ caminar a paso rápido;</li> <li>▪ bailar;</li> <li>▪ jardinería;</li> <li>▪ tareas domésticas;</li> <li>▪ caza y recolección tradicionales;</li> <li>▪ participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;</li> <li>▪ trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.);</li> <li>▪ desplazamiento de cargas moderadas (&lt; 20)</li> </ul>			
<p><b><u>Actividad física intensa</u></b></p> <p>Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.</p> <p>Se consideran ejercicios vigorosos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trekking</li> <li>▪ ascender a paso rápido o trepar por una ladera;</li> <li>▪ desplazamientos rápidos en bicicleta;</li> <li>▪ aerobio</li> <li>▪ natación rápida;</li> <li>▪ deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto)</li> <li>▪ trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;</li> <li>▪ desplazamiento de cargas pesadas (&gt; 20 kg).</li> </ul> <p>Según aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS) -la misma que alertó de que más del 80% de los adolescentes a nivel global son sedentarios- los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años deben invertir -como mínimo- 60 minutos diarios en</p>			

actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La recomendación se explica en los beneficios que aporta el ejercicio para esta franja etaria: desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), favorecer un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano, aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y mantener un peso corporal saludable. Y además, ayudar al control de la ansiedad y la depresión. los trabajos de fuerza son aquellos ejercicios en los que se le ejerce una resistencia al músculo con el peso corporal (como las flexiones de brazo, los abdominales o las sentadillas, siempre sin peso).

**ACTIVIDAD:**

Esta semana del 08 al 12 de junio trabajaremos 2 ejercicios:

- abdominales (55 en 1 minuto)



- Flexiones de brazos ( contabilizar la cantidad que realizas en 1 minutos.)



1. Busca un lugar como de tu hogar para realizar estos ejercicios.
2. Vamos a ver tu avance, anota los datos en la guía o en tu cuaderno, tienes que hacer los ejercicios en 3 días diferentes y completa el recuadro

EJERCICIO	DIA 1( lunes)	DIA 2 ( Martes)	DIA 3 ( Miércoles)
<b>ABDOMINALES</b> 55 en 1 minuto			
<b>FLEXIONES DE BRAZO</b> Contar la cantidad en 1 minuto.			

**IMPORTANTE:**

Sólo esta semana debes enviar este cuadro y grabar con celular ambos ejercicios en un solo video. Enviar al correo : [efisica.cefa.bustamante@gmail.com](mailto:efisica.cefa.bustamante@gmail.com) .anotar en asunto : nombre completo y curso