



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

## Guía de trabajo 12

**Asignatura:** Educación física. **Curso:** 7° básico \_\_\_\_\_ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

**Vida Activa y Saludable 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.

**Indicaciones:** Lee y analiza el texto sobre los beneficios de las capacidades físicas.

### CAPACIDADES FÍSICAS Y SUS BENEFICIOS.

#### • Beneficios desarrollar las capacidades físicas:

##### Fuerza

- Si la musculatura de nuestro cuerpo se encuentra bien entrenada, vamos a prevenir dolores de espalda.
- Evitaremos lesiones de nuestras articulaciones, ya que la musculatura que las rodea está fuerte.

##### Resistencia

- Nos fortalece el corazón, es decir, hace que el corazón sea más grande en tamaño y el bombeo de sangre sea mayor, con un menor número de latidos.
- Mejora la resistencia de nuestros músculos ante la realización de un esfuerzo intenso, debido a que reciben mayor aporte de oxígeno para obtener más energía.
- Mayor capacidad pulmonar. Esta capacidad nos permite oxigenarnos mejor.
- Previene la obesidad.

##### Velocidad

- El trabajo de la velocidad, nos va a permitir tener nuestro sistema nervioso entrenado para responder de forma efectiva ante cualquier situación, ya sea en una actividad física (golpear una pelota) o cotidiana (impedir que se caiga una botella de la encimera de la cocina al suelo).

##### Flexibilidad

- Si tenemos una buena flexibilidad, vamos a prevenir lesiones musculares, ya que éstos estarán elásticos para poder realizar cualquier movimiento que se exija una amplitud en su acción. (saltar una valla), (rascarnos la espalda, atarse los cordones de las zapatillas...)



EDUCACIÓN INTEGRAL

*Colegio Eduardo De Geyter*

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

**ACTIVIDAD:** Responde las siguientes preguntas de contenidos.

- 1- Ahora que conocemos los beneficios de desarrollar las capacidades físicas ¿Cuál te gustaría desarrollar?
- 2- ¿Según tu desarrollo en clases de educación física cual capacidad tienes más desarrollada?
- 3- ¿Qué capacidad física te cuesta más realizar en clases y porque?

#### IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu nombre y apellido, además de tu curso.

Mandar guía 12 a mi correo: [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

**¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!**