



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 13

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.

Visualiza el video de actividad física creado por docentes E.D.G.

Responde las preguntas sobre lo aprendido.

CAPACIDADES FÍSICAS Y SUS BENEFICIOS.

- **Beneficios desarrollar las capacidades físicas:**

Actividad 1: Lee y analiza el texto sobre el desarrollo de actividad física y capacidades.

Mantenerse activo significa mantener tu cuerpo funcionando a un buen nivel de movimiento. El ejercicio regular de alguna de las capacidades básicas, va a mejorar el funcionamiento de tus pulmones y corazón para quemar más eficientemente el exceso de calorías ingeridas y mantener tu peso bajo control. Además, el ejercicio también mejorará tu fuerza muscular, aumentará tu flexibilidad articular y mejorará tu resistencia.

Por otro lado, la actividad física disminuye el riesgo de padecer afecciones cardíacas, la principal causa de muerte en la mayoría de países desarrollados. Además, ayuda a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, cáncer de colon, diabetes y presión arterial alta. Así, el ejercicio regular, beneficia a todas aquellas personas reticentes a ir al médico, reduciendo el número de visitas y ayudando a prevenir la hospitalización y el uso de medicamentos.

Actividad 2: (Solo si cuenta con internet) Realiza una rutina de ejercicios creada por profesores del establecimiento, analiza los ejercicios y responde.

<https://www.youtube.com/watch?v=KyeNsMQIHpw&t=228s>



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

ACTIVIDAD: Responde las siguientes preguntas de contenidos.

1- Según lo visto en clases.

¿Nombra tres ejercicios donde puedas mejorar la capacidad del corazón?

2- ¿Nombra 3 de ejercicios que conozcas donde se trabaje la fuerza?

3- ¿Nombra 4 ejercicios de velocidad que conozcas?

4- ¿Cuándo ejercicios de velocidad realizaron junto con nuestros profesores?

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 13 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!