

GUÍA DE DIGITAL N°8

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 8 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 01 AL 05 DE MAYO 2020

CONTACTO: GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL

QUERIDOS ALUMNOS/AS, ES UN GUSTO DIRIGIRME A USTEDES EN ESTA NUEVA SEMANA. CONCENTRANDO NUESTROS ESFUERZOS EN HACER DE ESTA CLASES LO MÁS PRODUCTIVAS Y ENÉRGICAS POSIBLES.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
RETROALIMENTACION OBJETIVOS UNIDAD 1	CONDICIÓN FÍSICA, RESPUESTAS CORPORALES EN EL EJERCICIO, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HÁBITOS DE HIGIENE.
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
RECORDAR Y ANALIZAR LOS CONTENIDOS REVISADOS EN LA UNIDAD 1.	ANALIZAR DESCRIBIR DEMOSTRAR APLICAR




2. GUIA



BUENOS DÍAS ALUMNOS.

LA INTENCIÓN DE ESTA CLASE ES QUE RECORDEMOS EN CONJUNTO, LOS TEMAS TOCADOS EN CLASES ANTERIORES CORRESPONDIENTES A ESTE AÑO. LOS CUALES ABORDAN TEMAS COMO LA CONDICIÓN FÍSICA, LAS RESPUESTA CORPORALES AL HACER EJERCICIO, HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE E HIGIENE PERSONAL.





TODO PROCESO DEPORTIVO O DE ENTRENAMIENTO, EN NUESTRO CASO, EL AÑO DE EDUCACIÓN FÍSICA, TIENE UN COMIENZO EL CUAL DEBE SER MEDIDO DE LA FORMA CORRECTA PARA HACER UNA AUTOEVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO QUE PUEDO ENTREGAR EN ESE MOMENTO Y COMO PLANIFICAR UN PLAN DE EJERCICIOS O ACTIVIDAD FÍSICA, PARA MEJORAR MIS PUNTOS DÉBILES. A ESTA ETAPA, LE LLAMAMOS DIAGNOSTICO EL CUAL PUEDE SER MEDIDO DESDE VARIAS ARISTAS DE LA CONDICIÓN FÍSICA: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD.

- 
- 
- ▶ Test diagnósticos comúnmente aplicados:
 - ▶ **Test navette:** test diagnóstico de componente aeróbico anaeróbico que mide la capacidad de consumo de oxígeno máximo (resistencia)
 - ▶ **Test de fuerza (abdominales y flexo extensión de brazos):** Test que mide la fuerza de resistencia del individuo en donde debe ejecutar durante un minuto la máxima cantidad de repeticiones en un determinado ejercicio. Test de componente anaeróbico con presencia de ácido láctico, el cual se manifiesta con dolor en la zona trabajada mientras se realiza el ejercicio.



Como podemos favorecer el desarrollo de la condición física.

- Circuitos de ejercicios.
- Practica de algún deporte.
- Desarrollar actividades al aire libre (bicicleta, andinismo, trekking).
- Participar activamente de la clase de educación física.
- Asistir a un gimnasio.
- Alimentarse acorde a la demanda energética que tienen las actividades que realizo dentro del día.
- Dormir las horas necesarias.

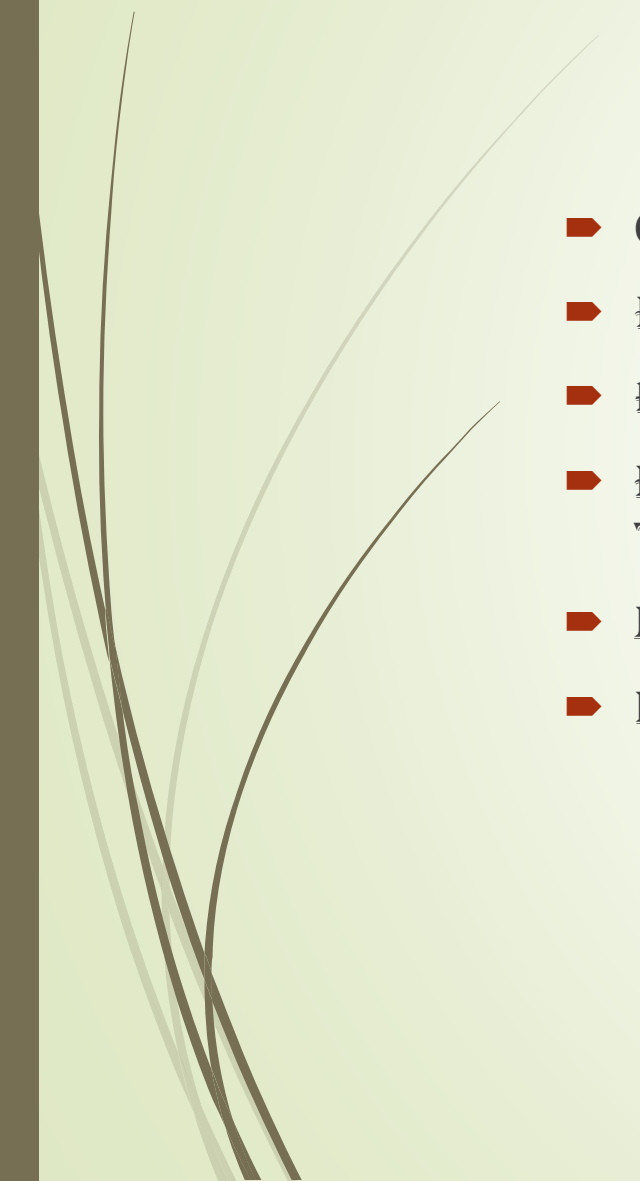


LA PRACTICA DE EJERCICIO O ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS TIENEN COMO RESPUESTA CORPORAL INMEDIATA...

- AUMENTO DEL RITMO CARDIACO
- AGITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN
- SUDORACIÓN
- AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL



EFECTOS A LARGO PLAZO DE LA PRACTICA REGULAR DE EJERCICIO

- CONTROL DE PESO
 - PERDIDA DE GRASA CORPORAL
 - REDUCCIÓN DE NIVELES DE AGUA
 - FORTALECIMIENTO DE, MUSCULATURA Y TEJIDOS ADYACENTES COMO:
TENDONES, ARTICULACIONES Y CARTÍLAGOS.
 - MEJORA EL ANIMO
 - LIBERA EL STRESS
- 



Algunas acciones a considerar en nuestra rutina de hábitos de vida saludable, son...

- ▶ Consumir nuestras cuatro comidas en las horas correspondientes
- ▶ Desayuno: entre 08:00 a 10:00/ Almuerzo: entre 12:00 a 14:00/
Once: entre 17:00 a 18:30/ Cena: entre 21:00 a 22:00
- ▶ Dormir las horas necesarias. Entre seis a ocho horas.
- ▶ Lavarse los dientes en la mañana y noche , como mínimo.
- ▶ Tomar una ducha diaria, idealmente. Y, siempre después de hacer ejercicio.
- ▶ Beber suficiente agua durante el día.



3.TAREA

¿CUÁL ES EL TEST DIAGNOSTICO QUE APLICAMOS A PRINCIPIO DE AÑO?
EXPLICA BREVEMENTE PARA QUE SIRVE Y COMO SE REALIZA.


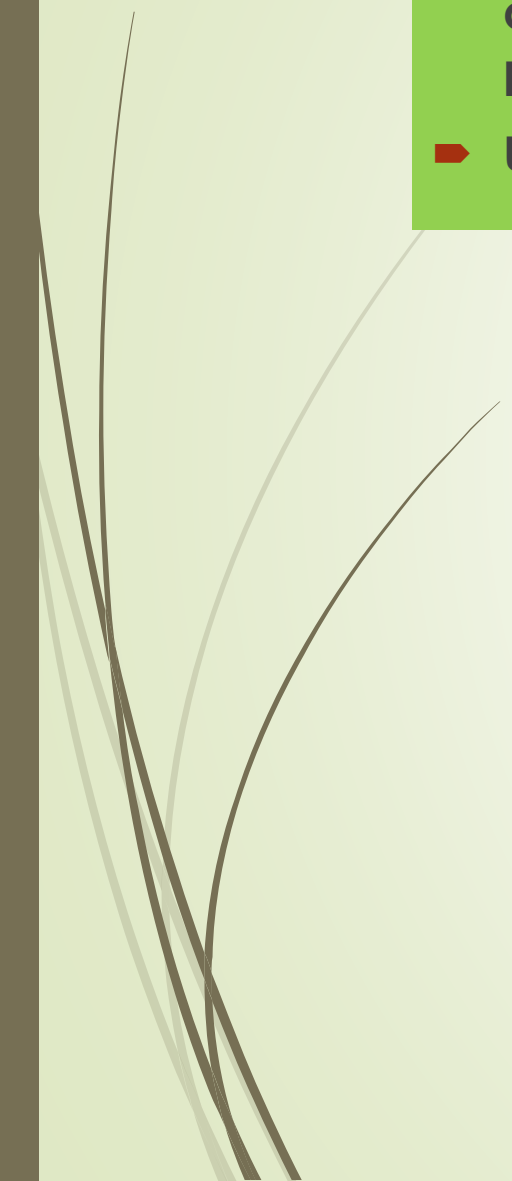




Responde a que tipo de trabajo corresponden las imágenes a continuación.

- **A)** RESISTENCIA
- **B)** FUERZA
- **C)** FLEXIBILIDAD
- **D)** VELOCIDAD



- 
- ▶ Si realizan ejercicio físico, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después. Además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ **UN GRAN ABRAZO A USTEDES Y SU FAMILIA.**
- 

Solucionario

C	B	B
B	D	A
C	A	D