



## Guía N°3 de Educación física y salud

### “Unidad 1 Incrementar su desempeño deportivo”

<b>Alumno(a):</b>	<b>Curso:</b> 8vo Básico	<b>Grupo:</b>	<b>Nota:</b>
<b>Profesor:</b> Christian Alonso Galvez Arancibia		<b>Fecha:</b> 29/03/2021	

<p><b>1. Objetivo de Aprendizaje Priorizado Nivel 1:</b>  <b>OA 1</b> Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).  <b>OA 3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.</p>
<p><b>2. Eje Temático:</b> Vida activa saludable</p>
<p><b>3. Habilidades a medir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer grupos de alimentos y ejecutar ejercicios para mejorar capacidades físicas básicas.</li> </ul>

*Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 29 de marzo de acuerdo al horario de la asignatura para su corrección y evaluación (Nota acumulativa)*

### Recordando los grupos de alimentos

Recuerda los grupos de alimentos:

GRUPO	FUNCIÓN	ALIMENTOS
<b>Proteínas</b>	Función principal es <b>CONSTRUIR</b> . Las proteínas construyen y reconstruyen las fibras musculares y de los órganos.	Carnes Pollo Huevo Pescados
<b>Carbohidratos</b>	Función principal es <b>ENTREGAR ENERGIA INMEDIATA</b> . La energía para correr, jugar, estudiar, caminar y pensar, entre otras cosas diarias, vienen de este grupo.	Arroz Papas Quínoa Pan Fideos
<b>Grasas saludables</b>	Función principal es <b>LUBRICAR Y LIMPIAR</b> . Al consumir grasas saludables se limpia, de nuestras arterias, los restos de colesterol que se acumulan por el consumo de grasas saturadas (frituras, margarina, aceite de maravilla, etc) evitando enfermedades cardiovasculares	Frutos secos: - Maní - Nueces - almendras, etc Palta
<b>Lácteos</b>	Hoy en día, los alimentos lácteos son tan procesados que han perdido sus propiedades sobre el calcio. No obstante, el yogurt, la leche y el queso tienen propiedades parecidas a las de las <b>PROTEÍNAS</b> .	Queso Yogurt Leche Crema
<b>Vitaminas y minerales</b>	Función principal de este grupo es <b>FORTALECER NUESTRO SISTEMA INMUNE</b> .	Frutas  Verduras



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los nutrientes que tienen los alimentos, se clasifican en **MACRONUTRIENTES** y **MICRONUTRIENTES**. Ambos grupos son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo a nivel celular. Por lo que es fundamental incluirlos en una alimentación balanceada y saludable.

Nutriente	Grupo de Alimentos	Función principal
Macronutrientes	Proteínas Carbohidratos Grasas saludables	Los macronutrientes deben su nombre (MACRO) a que ENTREGAN ENERGÍA por ende cumplen con funciones elementales dentro del organismo, irremplazables por otros alimentos. Este grupo de nutrientes le entregan al cuerpo la energía necesaria para cubrir las necesidades básicas del organismo, como respirar, mantener los latidos del corazón, moverse, dormir, regenerar las heridas, entre otras.
Micronutrientes	Vitaminas Minerales	Los micronutrientes deben su nombre (MICRO) a que NO APORTAN ENERGÍA pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Son elementos fundamentales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.

**ACTIVIDAD 1**

**Instrucciones:** Si bien la mayoría de los alimentos entregan energía y vitaminas al mismo tiempo. Se pueden diferenciar por lo que aportan PRINCIPALMENTE. Observa los siguientes alimentos y escríbelos en la casilla según el grupo al que pertenecen **MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES**. Observa el ejemplo.

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
	Ejemplo: Mariscos
Pescado	Apio
Repollo	Zanahoria
Palta	Yogurt
Arroz	Pan
Pollo	Naranja
Manzana	Plátano
Brócoli	Fideos
Mariscos	Huevos
Papas	Carne de vaca
Quínoa	Pollo
	Cebolla
	Pimentón
	Nueces
	Mantequilla
	Duraznos
	Frutillas
	Coliflor
	Zapallo camote
	Maní
	Carne de cerdo



## LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el **ENTRENAMIENTO DE LAS DIFERENTES CAPACIDADES**. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas identifican una multitud de clasificaciones las más extendidas son:

**Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

**Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

**Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

**Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

**2) Instrucciones:** Luego de leer la información anterior. Identifica y escribe, al menos 4 ejercicios físicos que desarrollen cada una de las capacidades físicas básicas. Observa el ejemplo:

CAPACIDADES FÍSICAS	EJERCICIOS FÍSICOS Y DEPORTIVAS
<b>Resistencia</b>	Ejemplo: trote suave y continuo.
<b>Fuerza</b>	
<b>Velocidad</b>	
<b>Flexibilidad</b>	



### DEPORTES INDIVIDUALES

Por deportes individuales se entiende aquellas **prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento** para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario como la natación. Al igual que los deportes colectivos, estos se clasifican en:

- Sin oposición: se caracteriza por el hecho que el deportista, en solitario, no actúa directamente contra un adversario, sino compite contra sus propios records o el de sus contrincantes. No existe un adversario directo que obstaculice sus movimientos. Ejemplo: la natación.
- Con oposición: se caracterizan por el hecho que el deportista, en solitario, actúa directamente contra un adversario, obstaculizando sus movimientos. También se denominan deportes de adversario, cómo el karate.

**3)Instrucciones:** Escribe a continuación 10 deportes individuales. Luego identifica y menciona si pertenece al grupo sin oposición o con oposición, según corresponda. Observa el ejemplo.

DEPORTE	CLASIFICACIÓN
Ejemplo: karate	Deporte Individual con oposición.



**¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO ¡APRENDERÁN!**

**TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.**

**CALENTAMIENTO** Ponte ropa cómoda y zapatillas, luego realiza el siguiente calentamiento:

30 segundos de talones al glúteo.

30 segundos de taloneo y agrega el movimiento de tus brazos.

30 segundos de skipping o rodillas al pecho

30 segundos de jumping jacks, abrir y cerrar, piernas y brazos al mismo tiempo.

#### **DESAFÍO:**

**Paso y salto:** Ubícate de pie, da un paso al frente, salta hacia el techo, da un paso atrás y vuelve a saltar, lo más arriba que puedas. Repite 20 veces, 10 adelante y 10 atrás.

**Abdominales:** En posición de plancha, apoya las manos a la altura de los hombros y la punta de tus pies. Acerca tu pie izquierdo hacia tu cadera derecha y tócalo con la mano derecha, vuelve a la posición inicial, luego cambia de pie y de mano. Repite 20 veces, 10 con cada mano.

**Estocada cruzada:** De pie, realiza una estocada con el pie derecho, da un paso hacia la izquierda y haz una estocada con el pie izquierdo. Da un paso hacia la derecha y repite el movimiento 20 veces. 10 estocadas con cada pierna.

**Plancha:** En posición de plancha y con la ayuda de un adulto, debe lanzarte 10 pelotitas de papel. Debes intentar agarrar las pelotas en el aire con tus manos alternadamente, si no logras tomar la pelota debes hacer una flexión de brazos.

**MÉTODO DE TRABAJO:** La rutina que aparece a continuación la realizarás de la siguiente manera:

20 saltos con paso adelante y atrás.

20 abdominales.

20 estocadas.

Planchas.

Una vez que termines esos ejercicios, descansa 2 minutos, toma un sorbo de agua y vuelve a repetirlos, en el mismo orden 3 veces más. Realizaras un total de 4 veces el circuito. Recuerda medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.

**\*Recuerda elongar al terminar de ejercitarse, tomar agua, medir y registrar tu pulso una vez que termines un circuito.**

ESTADO	PULSACIONES DIA 1	PULSACIONES DIA 2	PULSACIONES DIA 3	PULSACIONES DÍA 4	PULSACIONES DIA 5	PULSACIONES DIA 6
Reposo						
Luego de realizar un circuito de ejercicios	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

