



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## **Guía 10 Educación Física** **7° año básico**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_

**Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 15 pts. Puntaje Obtenido: \_\_\_\_ pts.**

**Objetivo de Aprendizaje (OA3):** *Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.*

### **Actividad Física**

Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.

La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes... aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.

#### **¿Por qué actividad física?**

La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres. Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en auto y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que

desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo [+] de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia (o azúcar elevado en sangre).

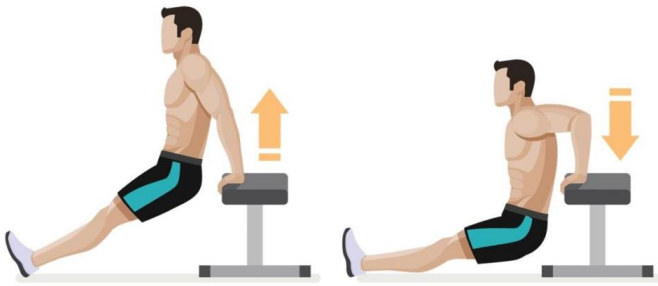
### ¿Y el deporte?

Se entenderá por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, en desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles

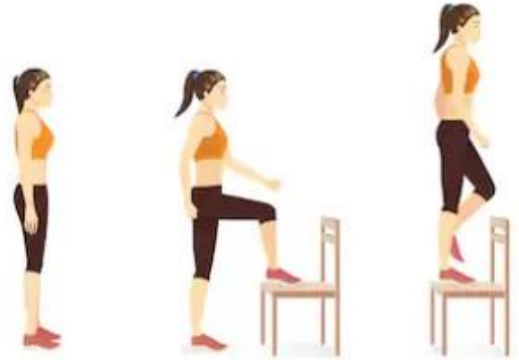


# ACTIVIDAD

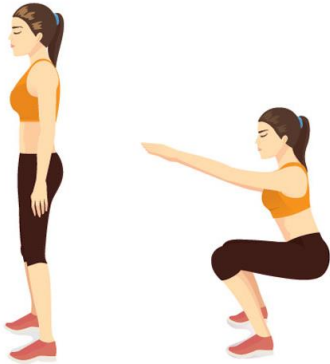
Realiza los siguientes ejercicios y luego responde las preguntas que están a continuación en base a tu experiencia.



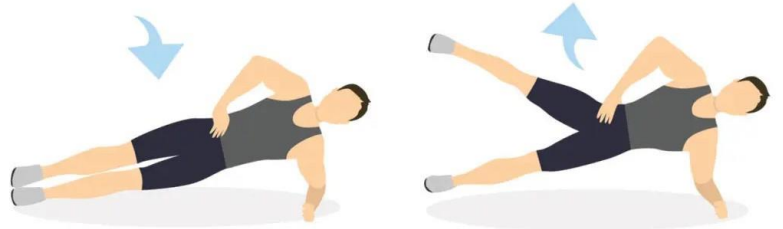
8 Repeticiones



10 Repeticiones



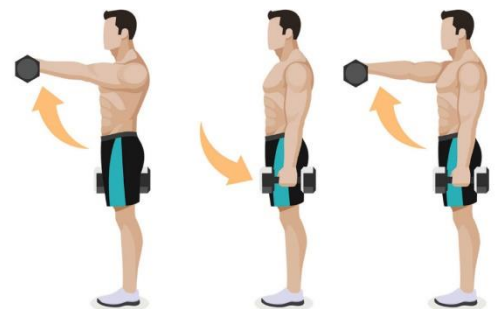
10 Repeticiones



10 Rep. X Pierna



8 Repeticiones



10 Rep. X Brazo  
Usar botellas con agua

# PREGUNTAS

1- ¿Lograste terminar TODOS los ejercicios?

---

---

---

2- ¿Te costó realizar los ejercicios? ¿Por qué?

---

---

---

3- ¿Algún ejercicio te provoco alguna molestia muscular? ¿Cuál?

---

---

---

4- ¿Cuál ejercicio fue el más difícil para ti?

---

---

---

5- ¿Cuál fue el ejercicio más fácil para ti?

---

---

---

