



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

### **Guía Pedagógica N°3** **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 7° básico C
Fecha inicio: 1 de abril	Fecha Presentación: reingreso a clases

#### Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	Condición física
Objetivo	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 (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
Habilidades a evaluar	Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades Físicas que son de su interés.
Contenido	Condición física, plan de entrenamiento

#### **Actividad N°1**

Lee atentamente

#### **La Condición Física**

Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con energía y efectividad, retardando la aparición del cansancio y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

**Capacidades físicas:** Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

**Cualidades físicas:** Equilibrio, coordinación, agilidad

#### **Conceptos**

**Resistencia:** es la capacidad de aguantar un esfuerzo, más o menos intenso, durante el mayor tiempo posible.

Ejemplo: trotar durante un tiempo determinado, andar en bicicleta.

**Flexibilidad:** es la capacidad de nuestro cuerpo de realizar movimientos los más amplios posibles

Ejemplo: elongaciones, poder tocarse la punta de los pies, sin flectar la rodilla.

**Fuerza:** es la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos.

Ejemplo: realizar flexiones de brazos, sentadillas.

**Velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Ejemplo: carreras de velocidad (rápidas)

**Repeticiones:** Se refiere a la cantidad de veces que hay que repetir un ejercicio hasta realizar un descanso.

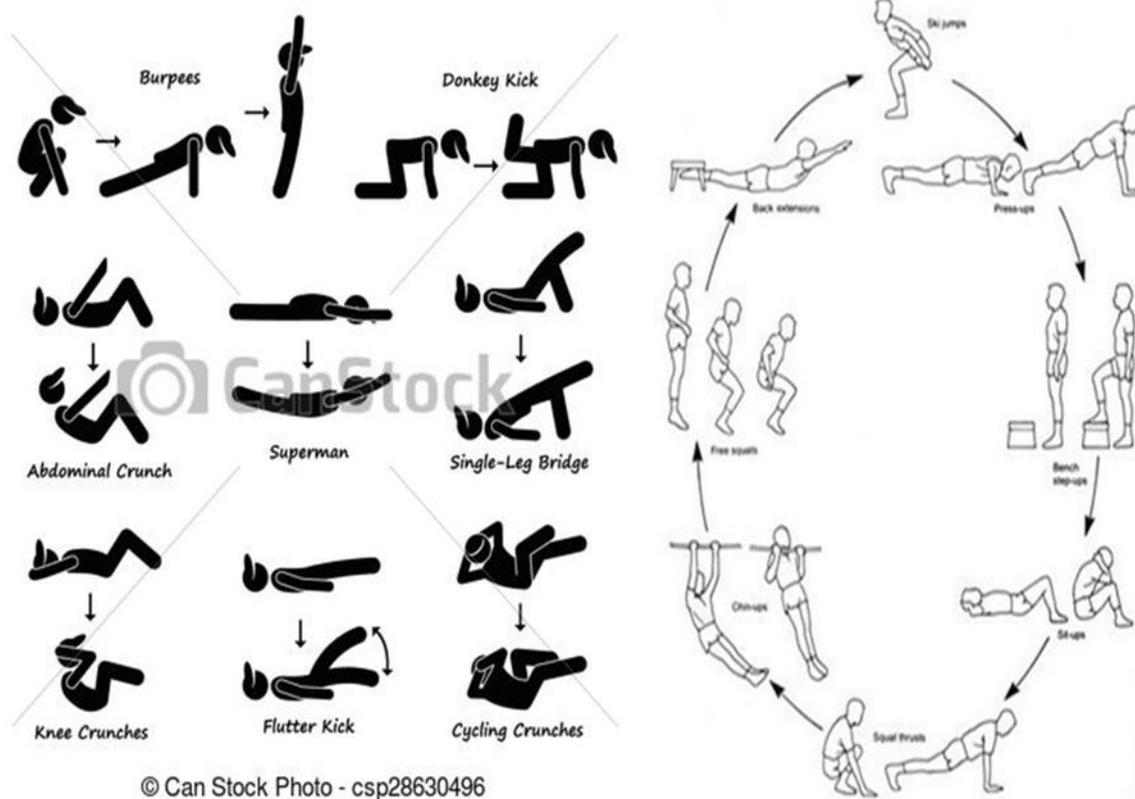
**Serie:** Es el conjunto de repeticiones.

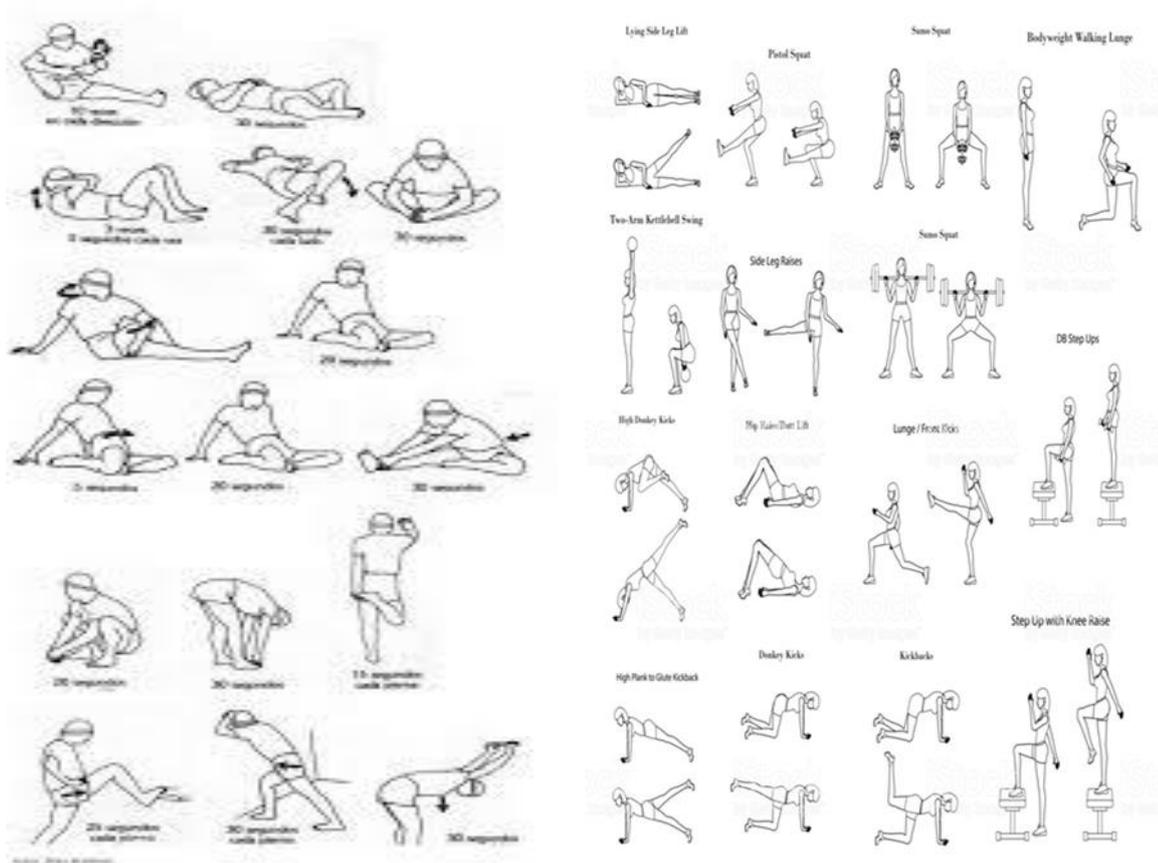
**Descanso:** es el periodo o tiempo donde no se ejecuta un trabajo.

Para mejorar tu condición física tienes que trabajarla **entrenando**, o sea, realizando ejercicios de las capacidades y cualidades físicas que se mencionaron anteriormente.

## Actividad N°2

Observa y elige los ejercicios para hacer durante la rutina al entrenar. Estos son algunos ejemplos. Puedes agregar otros, si no aparecen en las imágenes.





## Consejos

1. **Crea un horario.** Planifica tu tiempo, organiza tus días y ubica una hora específica para realizar el entrenamiento.
2. **Comodidad.** Usa ropa cómoda
3. **Calentamiento.** Realiza movilidad articular al inicio.
4. **Comienza de a poco.** Ve aumentando la intensidad del entrenamiento y de la rutina lentamente y no empieces a entrenar como un loco. Ten cuidado con las lesiones.
5. **Alternar.** Varía los ejercicios. Por ejemplo: día 1: hacer ejercicios de fortalecimiento de piernas, abdomen y flexibilidad. Día 2: ejercicios de saltos, desplazamientos cortos y flexibilidad
6. **Cuida tu dieta.** Te sentirás mucho mejor si empiezas a comer más sano. Hidrátate. Incluye en tu dieta productos integrales, frutos secos, frutas y verduras y **reduce** la cantidad de harinas blancas ricas en carbohidratos y azúcares.

### Actividad N° 3

Registra la capacidad física (Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad) y los ejercicios que realizaste en tu plan de entrenamiento.

Anota las series y repeticiones y descansos. Registra el tiempo total.

Anota también los días de descanso.

Mes Abril	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierne s	Sábada o	Doming o
Primera semana	Ej: Fuerza y flexibilidad. Estocadas, Plancha, Burpees, Dorsales. Elongación 2 series/ 30 rep/ 10 seg. De descanso Tiempo total 30 min.						
Segunda semana							
Tercera semana							
Cuarta semana							

### Responde

- 1.- ¿Cómo te sientes después de hacer ejercicio?
- 2.- ¿Cuál ha sido la mayor dificultad al realizar el entrenamiento?
- 3.- ¿Qué ha sido lo mas sencillo de realizar el entrenamiento?