



Actividades Educación física y salud.

7º básico - 8º básico

INSTRUCCIONES:

- *Busca un lugar cómodo para trabajar.
- *Solo necesitaras un lápiz grafito.
- *Las siguientes actividades son para desarrollar en esta semana

Ficha personal.

Nombre..... Curso:

1.- ¿Practicas algún deporte fuera de la escuela? _____. ¿Cuál? _____.

Nombra los tres deportes que más te gusten:

a.-

b.-

c.-

2.- ¿Qué aprendiste en educación física, durante el año 2019?

.....

.....

3.- ¿Qué actividades te gusta realizar en la clase de Educación física?

.....

.....

4.- Ordena del 1 al 8, " Me gusta hacer Educación Física para"

- __ Crecer __ Hacer deporte __ Tener salud __ Divertirme __ Hacer amigos __ Jugar
- __ Aprender cosas nuevas __ Sacar buenas notas

5.- Calentamiento.

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más.

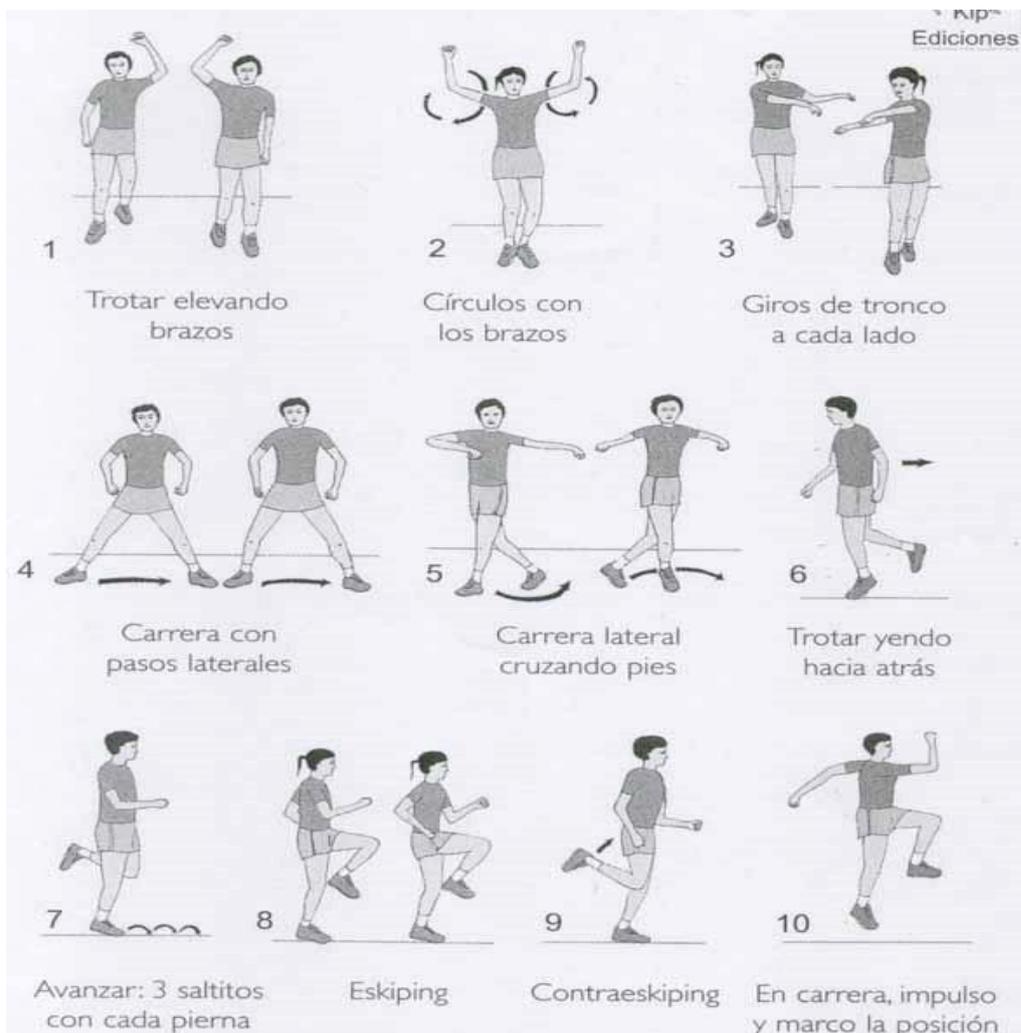
- En un minuto, toma tus pulsaciones en estado de reposo y regístralas:

Reposo: ____ ppm

- Realiza alguna actividad física de forma moderada a intensa durante 10 minutos, luego, en un minuto, toma tus pulsaciones y regístralas:

Activo: ____ ppm

Ejercicios propuestos.



6.- Estiramiento y vuelta a la calma.

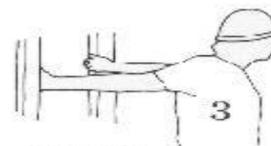
El estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para que los músculos trabajados, se relajen luego de una actividad física intensa y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

- Luego de realizar un calentamiento con los ejercicios dados en la actividad anterior, realice estiramiento de grupos musculares como se ve en la imagen.

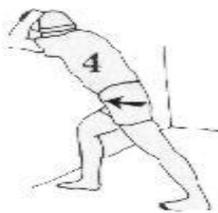
Ejercicios propuestos:



15 segundos
cada brazo



20 segundos



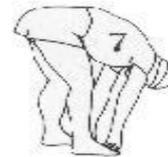
25 segundos
cada pierna



15 segundos
cada pierna



30 segundos



30 segundos



20 segundos



30 segundos



25 segundos
cada pierna



Profesor: Cristián Sandoval L.
Educación física y salud.

7.- Redacta una pequeña clase que comience con un calentamiento y al terminar ejercicios de estiramiento muscular.

"Tener en cuenta".

- Intensidad, de menos a más.
- Que incluya al menos 4 ejercicios propuestos.
- Duración de al menos 10 minutos.

*Todas las actividades serán revisadas a la vuelta de clases.

Con Fe, Esfuerzo y Amor