



UTP-Rancagua  
Jean Piaget

**“Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”**

Rancagua, Marzo, 2020

**MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 1 DEL 16 AL 20 DE MARZO 2020**

<b>TÍTULO</b>	La importancia de la actividad física
<b>ASIGNATURA /MÓDULO TP</b>	Educación Física y Salud
<b>NOMBRE DEL PROFESOR/A</b>	Marcos Lucero/7º Año A
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)</b>	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
<b>MOTIVACIÓN</b>	La siguiente actividad busca que el estudiante se informe y tome conciencia sobre las diferentes cualidades físicas e investigue ejercicios relacionados a estos.
<b>ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS</b>	Mediante la lectura dada, el estudiante deberá responder con verdadero o falso las diferentes afirmaciones y justificar las falsas. Así también deberá investigar ejercicios para cada una de las cualidades mencionadas en el texto, dibujarlas y describir su ejecución.
<b>EVALUACIÓN</b>	A través de una lista de cotejo se evaluará si el estudiante es capaz de aprender y entender a cerca de las cualidades físicas básicas.
<b>ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO</b>	<a href="mailto:marcos.luceros@colegio-jeanpiaget.cl">marcos.luceros@colegio-jeanpiaget.cl</a> o al washap del curso



**“Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”**

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Séptimo básico	Fecha:	Profesor: Marcos Lucero
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJES</b> OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).		<b>CONTENIDOS</b> -Cualidades físicas básicas

1.- Lee con atención el siguiente texto:

Las cualidades o capacidades físicas básicas (C.F.B.) son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

**La fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas, etc.

**La velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

**La resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo pero a un ritmo suave.

**La flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas tienen más desarrolladas las C.F.B. que los niños.

2.- Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.

- La flexibilidad no se puede mejorar \_\_\_\_\_
- La resistencia es la capacidad para correr más rápido. \_\_\_\_\_
- Las pulsaciones son los latidos del corazón. \_\_\_\_\_
- Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular. \_\_\_\_\_
- La frecuencia cardíaca máxima no puede pasar de 180 pulsaciones. \_\_\_\_\_



UTP-Rancagua  
Jean Piaget

**“Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”**

- Los latidos del corazón aumentan con el ejercicio físico. \_\_\_\_\_
- La respiración se mide con las pulsaciones. \_\_\_\_\_
- La velocidad es la capacidad para correr más rápido. \_\_\_\_\_
- Los descansos y pausas son contrarios al desarrollo de la resistencia\_\_\_\_\_
- Las pulsaciones en reposo de un niño de 11 ó 12 años están \_\_\_\_\_  
entre 110 y 120 por minuto.

3.- Dibuja 4 ejercicios (uno para cada cualidad) y describe su ejecución