**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A  4°A | Fecha: semana N°8  sesión N°1 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  OA08: Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. | | |
| **Contenidos:** Reconocer los beneficios de la actividad física | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana verás lo bueno que es hacer ejercicios | | |
| **Habilidad:** demostrar | | |

**¿Qué necesito saber?**



Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de demostrar y qué entendemos por beneficios de la actividad física

**Entonces:**

Demostrar es: mostrar los ejercicios con técnica correcta.

Beneficios de la actividad física: es el conjunto de repuestas que tiene tu cuerpo frente el ejercicio y que permite mejorar nuestra salud

|  |
| --- |
| Demostrar: realizar los ejercicios bien ejecutados y en el tiempo establecido  Beneficios de la actividad física: son las mejoras que obtiene nuestro organismo al realizar una actividad física de manera frecuente y no sólo hay beneficios en el cuerpo humano, como favorecer el crecimiento, sino que también ayuda a la autoestima, a la buena utilización de la energía diaria y evita trastornos del sueño. |

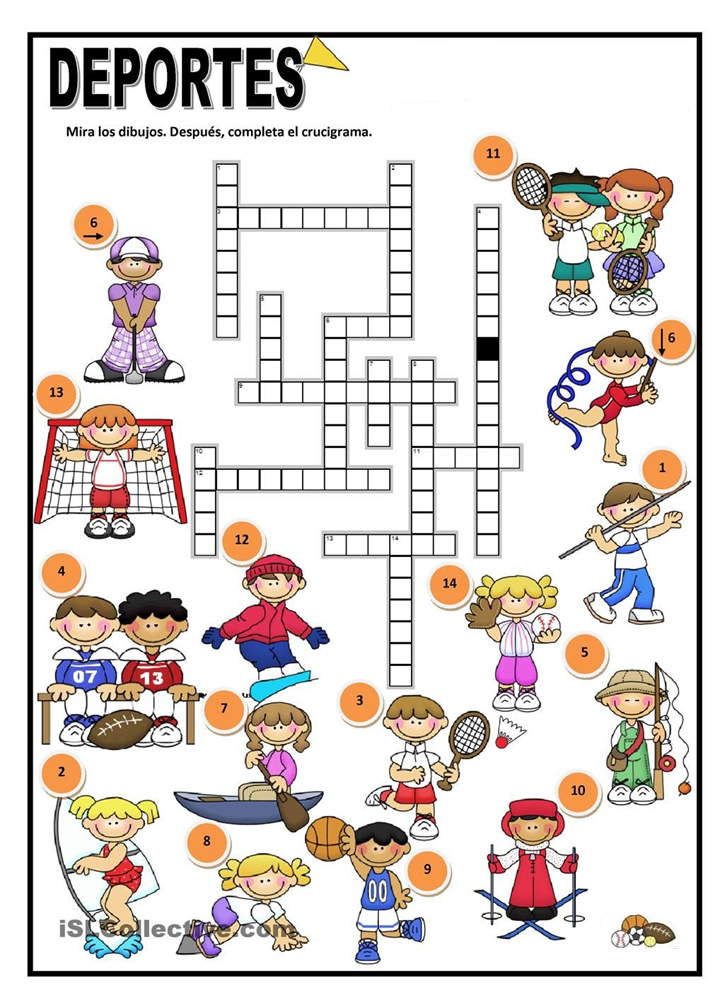
Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

Ejecutarán los mismos ejercicios de la semana número 5 para tener un registro de tus logros y conocerás los beneficios de hacer actividad física.

1.- Lee con atención:

* Si practicas algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.
* Aumentan sus habilidades motoras.
* Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos.
* Se pueden corregir algunos defectos físicos.
* Duermen mejor.
* Les aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos.
* Son más sanos, pues la práctica regular **ejercicio físico** les aporta los mismos beneficios para el organismo que a los adultos.

**2.- Descubre los deportes y completa el crucigrama**



**3.- Ejercítate:**

a.- Elige dos días de la semana para realizar el circuito de ejercicios

b.- Elige un día aparte para realizar una actividad física que te guste, como bailar, dominar un balón, jugar al luche, saltar a la cuerda, lanzar un peluche, etc

c.- Debes registrar la cantidad de ejercicios que haces en el tiempo dado y escribir la actividad que elegiste

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicio** | **Ejecución** | **Cantidad de ejercicios ejecutados** |
|  | 1.- Realiza 30 segundos de saltos tijeras |  |
| Deportes | 2.- Ejecuta 30 segundos de abdominales |  |
| 4 formas de hacer flexiones de pecho - wikiHow | 3.- Realiza 20 segundos de flexión extensión de brazos |  |
|  | 4.- Ejecuta 30 segundos de sentadillas |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dorsales | Perder grasa de la espalda, Ejercicios para quemar ... | 5.- Ejecuta 30 segundos de dorsales |  |
|  | 6.- Trabaja 30 segundos de skipping |  |

**4.- Registra tus logros:**



**Para reflexionar**

¿De qué sirve realizar deporte?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Encuentra la respuesta correcta:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?  a.- Sedentarismo  b.- Aislamiento  c.- Buen dormir  d.- Poca energía | 2.- ¿Para qué sirve hacer deporte?  a.- Para crecer  b.- Para corregir  c.- Para mejorar mis habilidades  d.- Todas las anteriores |
| 3.- ¿Qué deportes son de manera individual?  a.- Tenis, Básquetbol y Rugby  b.- Golf, Gimnasia Artística y Esquí  c.- Atletismo, Voleibol y Fútbol  d.- Canotaje, Handbol y Baseball | 4.- ¿Cuál de los siguientes deportes se juega en grupo?  a.- Tenis de mesa  b.- Atletismo  c.- Rugby  d.- Esgrima |

Muévete 30 minutos 3 veces a la semana y gozarás de todos beneficios de la actividad física



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |
|  |