**¿CUÁNTO HEMOS APRENDIDO?**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: | 7° y 8° básico | Fecha: | Semana 18 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**   **OA 01, OA 03 , OA 04, OA 05** |
| **Indicadores:** Aplican el reglamento y las reglas específicas en el juego y los deportes. Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. Demuestran confianza y seguridad al asumir diferentes roles en la promoción de una vida activa. |



Hola Niños y Niñas, espero estén muy bien. En esta guía realizaremos algunas actividades sobre guías anteriores y con esto veremos cuanto han podido aprender durante todo este tiempo.

***"¡Nunca te rindas! El fracaso y el rechazo son solo el primer paso para tener éxito"***

|  |
| --- |
| 31140465-personaje-de-dibujos-animados-de-lápiz-apuntaLa siguiente guía está adaptada para escribir las actividades o respuestas en un cuaderno, por lo tanto, cuando la termines envía una foto al WhatsApp del profesor Diego +56975160547, **donde se debe ver claramente el nombre y curso del alumno o alumna. ¡¡Gracias!!**  |

**Instrucciones:**

* Tome un lápiz.
* Escriba el título de esta guía en su cuaderno y la fecha en el costado superior derecho.
* Escriba su nombre completo y curso con letra clara.
* Escriba el número de la pregunta y señale su respuesta con claridad.

Comencemos**…**

**I.- Seleccione UNA respuesta correcta en las siguientes alternativas. Marquen con una X o encierren en un círculo.**

**1) ¿Cuál es el ancho de la cancha?**

a) Mide aproximadamente veinte metros.

b) Mide aproximadamente dieciocho metros.

c) Mide aproximadamente doce metros.

d) Mide aproximadamente quince metros.

**2) ¿Cuál es el largo de la cancha?**

a) Mide aproximadamente veinticinco metros.

b) Mide aproximadamente veintiocho metros.

c) Mide aproximadamente treinta metros.

d) Mide aproximadamente veintidós metros.

**3) ¿Cuándo un jugador está en posición de fuera de juego?**

a) Cuando se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón

b) Cuando se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el penúltimo adversario

c) Las respuestas a y b son correctas

d) Ninguna es correcta

**4) De las siguientes prendas, constituye el equipo básico obligatorio de un jugador...**

a) Las medias y las botas

b) La camiseta, el short y los guantes

c) Las canilleras

d) La a y la c son correctas

**5) ¿Sobre qué superficie se juega Roland Garros?**

a) Pasto

b) Arcilla.

c) Cemento.

d) Carpeta.

**6) ¿Qué significa la sigla ATP?**

a) Asociación de tenis europeo.

b) Asociación de tour profesional.

c) Asociación de torneos profesionales.

d) Asociación de tenistas profesionales**.**

**7) La rotación se produce:**

a) En sentido de las agujas del reloj

b) En sentido de las agujas del reloj cada vez que se consigue un punto

c) En sentido de las agujas del reloj cada vez que se produce una recuperación de balón.

d) En sentido de las agujas del reloj.

**8) Las sustituciones de los jugadores o los tiempos muertos pueden ser solicitados:**

a) Sólo por el entrenador del equipo

b) Sólo por el capitán del equipo

c) Por el entrenador o el capitán

d) Cualquier jugador del equipo.

**9) ¿Cuánta distancia se corre en una maratón?**

a) 42 kilómetros.

b) 40 kilómetros.

c) 36 kilómetros.

d) 21 kilómetros.

**10) ¿En qué país se creó el atletismo?**

a) Chile

b) USA

c) Grecia.

d) Jamaica

**II.-Ponga el Número de la fila A, donde corresponda en la fila B**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fila A** | **Fila B** |
| 1. Estados del cuerpo humano 2. Calentamiento 3. Condición física 4. Capacidades físicas 5. Capacidades motoras 6. Capacidades psicológicas7. Coordinación 8. Agilidad9. Equilibrio10. Valoración Física | \_\_\_ Reposo y haciendo actividad física. \_\_\_ Mover el cuerpo con control y mantener cualquier posición contra la gravedad.\_\_\_ Actitudes personales de cada persona.\_\_\_ Calidad de los movimientos.\_\_\_ Evaluación de las capacidades y del estado de salud de una persona.\_\_\_ Capacidad para realizar ejercicio por período prolongado de tiempo. \_\_\_ Cantidad de movimiento que podemos hacer\_\_\_ Actividades para poner en funcionamiento nuestro cuerpo.\_\_\_ Posibilidades de movimiento del cuerpo en el espacio, de forma rápida y armoniosa.\_\_\_ Hacer movimientos con precisión y de forma sincronizada. |

**III.- Completa la siguiente encuesta.**

**ENCUESTA ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

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

**1.- ¿Te sientes conectada/o conectado con tu cuerpo?**

A. Sí.

B. Relativamente.

 C. No.

**2.- ¿Realizas al menos un chequeo médico (de control) por año?**

A. Sí.

B. Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro.

C. No suelo realizarme estudios. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud.

**3.- ¿Fumas?**

A. No, nada.

B. Poco, 1 a 2 a la semana.

C. Bastante o mucho, fumo 5 o más diarios.

**4.- ¿Convives o vives en ambientes donde se fuma?**

A. No, vivo con personas que No fuman.

B. Eventualmente.

C. Sí, vivo con personas que fuman.

**5.- ¿Bebés alcohol?**

A.- No, no bebo alcohol.

B.- Sí, pero lo hago socialmente de vez en cuando, cuando estoy con amigos

C.- Sí, entre dos y cuatro veces a la semana.

D.- Sí, todos o casi todos los días.

**6.- ¿Te preocupas por llevar un plan de alimentación balanceada?**

A. Sí, si lo hago.

B. Sí, pero no siempre lo logro.

C. No.

**7.- ¿Consumes frituras?**

A. Nunca.

B.- Una vez a la semana.

C. Entre dos y tres veces por semana.

D.- Más de tres veces a la semana.

**8.- ¿Comes colaciones entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena? ¿Cuántas colaciones comes al día?**

A. Dos veces al día, colaciones para no tener tanta hambre al almorzar o cenar.

B. Algunas veces sí, golosinas o galletas.

C. Siempre como lo que encuentre a mano entre comida y comida.

**9.- ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?**

A. Dos o más veces por semana.

 B. Una vez a la semana.

C. No realizo con regularidad.

**10.- ¿Realizas alguna actividad que te gusta y relaja?**

A. Sí.

B. A veces.

C. No.

**11.- ¿Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?**

A. Sí, me duermo rápido hasta el otro día.

B. A veces, pero despierto durante la noche.

C. Generalmente no me puedo quedar dormido rápido.

**12.- ¿Estás en contacto con el aire libre?**

A. Sí, casi todos los días, al menos los fines de semana.

B. Eventualmente.

C. Prácticamente nunca.

**13.- En la semana, ¿cuántas cuadras sales a caminar por día?**

A. 15 o más.

B. Entre 5 y 15.

C. Menos de 5.

**IV.-Percepción al esfuerzo, describa cuál es su percepción después de realizar este ejercicio.**

A criterio personal desarrolle los siguientes ejercicios, luego describa la percepción al esfuerzo que tuvo la lograr este ejercicio.

Por ejemplo, si no tuvo problemas de realizarlo, sería BUENO, si tuvo problemas al completarlo, seria REGULAR, si no logro completar el ejercicio, sería MALO.

Ejercicio: **Burpees**

Realice este ejercicio 3 veces por 40 segundos, por cada 60 segundos de descanso. Luego describa la percepción al esfuerzo que tuvo al realizar este ejercicio.



 **BUENO REGULAR MALO**

***"Cuando la gente tiene éxito, es gracias al trabajo duro. La suerte no tiene nada que ver con el éxito."***

Recuerda enviar fotos de tus respuestas. ¡¡Nos vemos pronto!!