



EDUCACION FISICA Y SALUD -7AB-OA1-3-5-SEMANA10
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD-RETROALIMENTACIÓN- OA1-3-5-SEMANA10
Prof.: Claudio Morales – Oscar Navarro

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Evaluación: reflexionar sobre los aprendizajes logrados en la evaluación formativa número uno y realizar desafío semanal.	7 Año A-B	Semana 10
OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.		
OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.		
OA 5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.		

Estimado alumno(a), antes de empezar, un afectuoso saludo. Espero que estés bien. se le extraña bastante. Cuídate y realiza estos entrenidos ejercicios para empieces esta semana con mucho ánimo.ado alumno(a), antes

I. Retroalimentación

Antes de empezar con el desafío de esta semana debemos recordar algunos contenidos los cuales ya fueron evaluados la semana pasada. Ya que no deben quedar dudas al respecto. Si llegas a tener algun problemas comunicarte conmigo.

II. Contenido

Debemos recordar algunos conceptos y contenidos que ya hemos visto para poder realizar los desafíos de esta semana.

a) Habilidades motoras básicas:

Las habilidades motoras básicas son aquellas que se producen por la contracción de los músculos. Se clasifican en tres grupos las cuales podemos ver en la Imagen N°1.

También podemos nombrar algunas que no se presentan en la tabla deberás ir clasificando a medida que avanzamos en el desarrollo de nuestro trabajo en guías. Por ejemplo: rodar, gatear, trepar, reptar, etc.

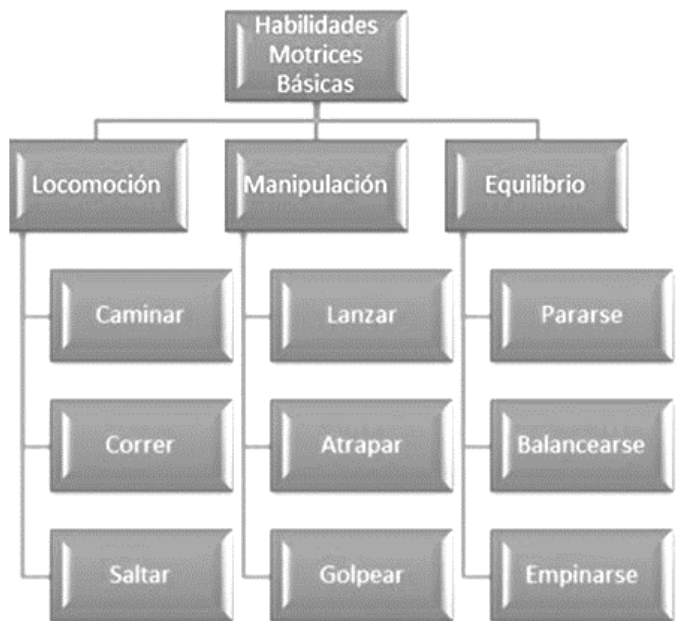


Imagen N° 1

b) Capacidades físicas:

Según la bibliografía podemos encontrarlas como capacidades o cualidades físicas, las cuales podemos diferenciar según su función: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Y existen dos capacidades físicas complementarias: coordinación y equilibrio.



Para nuestro curso solo nos enfocaremos en el reconocimiento de nuestras capacidades físicas para poder diferenciarlas en las diferentes guías de trabajo. Se trabajarán de manera individual en un principio y posteriormente nos daremos cuenta que en algunos ejercicios están presente todas las capacidades de manera combinada.

Sistemas del cuerpo humano: el cuerpo humano presenta varios sistemas los cuales trabajan de manera coordinada para mantenernos en buen estado físico y de salud.

SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO	
Sistemas de interés de la asignatura de educación física y salud	Otros sistemas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sistema articular. ▪ Sistema circulatorio. ▪ Sistema esquelético. ▪ Sistema muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sistema endocrino. ▪ Sistema inmunitario. ▪ Sistema linfático. ▪ Sistema nervioso. ▪ Sistema integumentario.

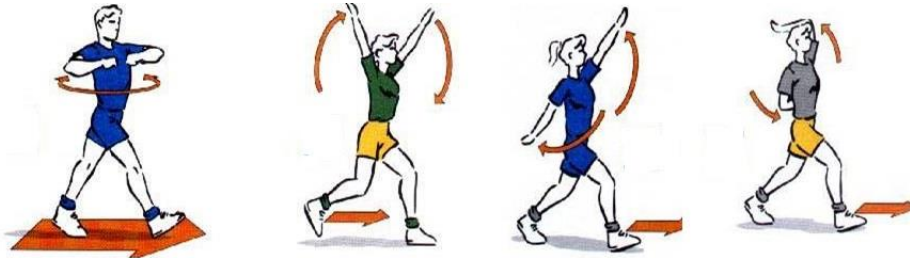
Cada sistema tiene una función específica en nuestro cuerpo la cual describiremos brevemente

- **Sistema articular:** Están constituidas por dos extremos óseos más un tipo de tejido que une a estos elementos y que mantiene la rigidez entre las piezas óseas
- **Sistema circulatorio:** Es el sistema corporal encargado de transportar el oxígeno y los nutrientes a las células y eliminar sus desechos metabólicos que se han de eliminar después por los riñones, en la orina, y por el aire exhalado en los pulmones, rico en dióxido de carbono (CO₂) trabajando en conjunto con otros sistemas.
- **Sistema esquelético:** El sistema óseo humano, también llamado esqueleto humano, es la estructura viva de huesos duros cuya función principal es la protección y apoyo a los órganos vitales y la generación de movimiento o no en un el cuerpo.
- **Sistema muscular:** es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente.

III. Actividad

Recuerda que debemos realizar un buen calentamiento antes de hacer los ejercicios.

- Rotación de tronco, caminar y rotar el tronco de un lado a otro con los brazos flexionados a la altura del pecho.
- Brazos en forma de círculos adelante y atrás, juntos y luego alternados.
- Movimientos de piernas en círculos caminando de un lado a otro.
- Soltura de muñecas y tobillos, realizar diez giros a cada lado.



Instrucción de la actividad:

- Material a utilizar: Un lugar despejado de la casa, reloj (constatar tiempo).
 - Ejecuta el movimiento ya explicado en guías anteriores
 - Anotar tus registros en cuaderno de la asignatura
- Envíame un video con los ejercicios realizados.

Desafío de la semana 10

NOMBRE DEL EJERCICIO	Jumping Jack	Inchworm	Burpees	Squat Jump
CANTIDAD	10	10	10	10

- Recuerda que entre cada ejercicio debes descansar de 10 a 15 segundos.

Registra en la siguiente tabla según corresponda

EJERCICIO	CAPACIDAD FÍSICA TRABAJADA	HABILIDAD MOTORA BÁSICA ASOCIADA
Jumping Jack		
Inchworm		
Burpees		
Squat Jump		