

# Guía de Educación Física N° 18 -OA3- 7°Básico AB- Semana 20

Objetivo: Cuidar y respetar el cuerpo durante y después del ejercicio manteniendo normas de higiene y prevención de accidentes.

Indicador: Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla.

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales

Fecha : 24 al 28 de Agosto del 2020

**\*Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO \*

---

2. CURSO \*

*Marca solo un óvalo.*

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

## 1.-RETROALIMENTACIÓN

Recordemos el trabajo de la semana pasada, hicimos una comparación de nuestro ejercicio en base a la frecuencia cardíaca. Teníamos que aprender a escuchar nuestro cuerpo en base a la sensaciones corporales y al registro de nuestra frecuencia cardíaca para poder hacer una comparación referente a los mismos ejercicios, ¿deberíamos haber visto alguna diferencia entre positiva o negativa? ¿me enviaste el resultado de tus registros?

## 2.- CONTENIDO

### Seguridad en los deportes

#### **La importancia de la seguridad en los deportes para toda la familia**

Practicar deportes es bueno para los niños y para los adultos, tanto física como psicológicamente. Los deportes pueden mejorar la coordinación física, el estado físico y la autoestima. Además, pueden enseñarnos a trabajar en equipo y a tener autodisciplina.

Sin embargo, debido a que el cuerpo de los niños aún está creciendo y su coordinación todavía se está desarrollando, los niños son más susceptibles a sufrir lesiones deportivas. Todos los años, se tratan a niños de 14 años y menores por lesiones relacionadas con los deportes. La mitad de dichas lesiones se pueden evitar mediante el uso adecuado de ropa de seguridad, cambios en el entorno de juego y el establecimiento de reglas deportivas que ayuden a evitar las lesiones.

La mayoría de las lesiones deportivas se producen debido a los siguientes factores:

- Falta de educación y conocimiento sobre las precauciones de seguridad y las posibles lesiones.
- Uso inadecuado o falta del equipo.
- Deportistas mal preparados.

Precauciones de seguridad generales recomendadas para ayudar a evitar las lesiones deportivas:

- Usar ropa y equipo de seguridad adecuados.
- El entorno de juego debe estar bien iluminado y ser adecuado para el deporte en cuestión.
- Se deben hacer cumplir las normas de seguridad
- Los deportistas deben mantenerse hidratados durante y después de los deportes.
- Asegúrese de hacer descansos mientras entrena y durante los partidos para evitar lesiones por uso excesivo.

## EJEMPLO DE DIFERENTES TIPOS DE CALZADO DEPORTIVO



## 3.- DESAFÍO

El desafío de la semana es realizar el mismo tipo de ejercicio con diferentes calzados te dejo algunas sugerencias - Zapatos de colegio, zapatillas, chalas. Realizaremos tres series de veinte saltos Jacks, es decir un total de sesenta saltos de la siguiente manera.

20 saltos con zapatos – 20 saltos con zapatillas – 20 saltos con chalas.

Una vez terminados los saltos debes anotar las sensaciones corporales según cada calzado que usaste. Registra también tu frecuencia cardíaca.



<http://youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc>



3. 1.- Describe brevemente el lugar donde realizas los desafíos motrices identificando los posibles riesgos. \* 1 punto

---

---

---

---

---

## 4. 2.- Cuando realizo ejercicio debo considerar: \*

9 puntos

*Selecciona todos los que correspondan.*

- ROPA ADECUADA.
- LUGAR DONDE VOY A REALIZAR EL EJERCICIO.
- ILUMINACIÓN ADECUADA DEL LUGAR.
- QUE EL PISO ESTE LIBRE DE OBJETOS.
- CALZADO ADECUADO.
- HORARIO (MAÑANA-TARDE-NOCHE)
- HIDRATACIÓN
- UN CALENTAMIENTO
- ESTIRAMIENTOS EN DIFERENTES MOMENTOS DEL EJERCICIO

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios