**Calificación**

Guía de Autoaprendizaje

ASIGNATURA: ED. fÍSICA

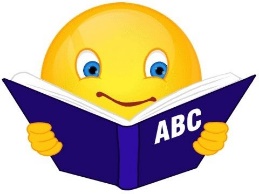
**UNIDAD I: Cualidades Físicas**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 2° Medio Fecha de entrega: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **OA: 05** | Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES GENERALES:**   * Lee atentamente cada ítem. * Puede utilizar apoyos externos (internet, libros, etc.) para resolver cada parte de la guía. * Al término de la Guía, esta debe ser archivada en una carpeta para ser presentada al final del período de suspensión de clases. |
| **MAIL DE CONSULTAS Y RETROALIMENTACIÓN: prof.marcos.villalobos@gmail.com** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Habilidad** | **Conocer** |
| Definición | Las siguientes preguntas pretenden evaluar su manejo teórico trabajado en la asignatura, para lo cual deberá leer de forma tranquila cada pregunta y responder según las instrucciones del ítem.  Deberás extraer datos de los contenidos para transformarlos en información. |



* Lee el siguiente cuadro, si es necesario destaca lo más importante.

|  |
| --- |
| **¿Que son las Cualidades físicas?**  Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la **resistencia,** **fuerza, velocidad y flexibilidad**.  Mujer, correr, trotar - infografía — Archivo Imágenes Vectoriales Resultado de imagen para fuerza dibujo Resultado de imagen para velocidad dibujo Resultado de imagen para flexibilidad  **¿Qué es la Resistencia Cardiovascular?**  Es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.  **¿Qué es la Fuerza muscular?**  Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.  **¿Qué es la Velocidad?**  Es la Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.  **¿Qué es la Flexibilidad?**  Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. |

|  |
| --- |
| **Beneficios de la realización de ejercicio**  **Beneficios biológicos:**   * Resultado de imagen de niños haciendo ejercicioMejora la forma y resistencia física. * Regula las cifras de presión arterial. * Incrementa o mantiene la densidad ósea. * Mejora la resistencia a la insulina. * Ayuda a mantener el peso corporal. * Aumenta el tono y la fuerza muscular. * Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. * Reduce la sensación de fatiga.     **Beneficios psicológicos:**   * Aumenta la autoestima. * Mejora la autoimagen. * Reduce el aislamiento social. * Rebaja la tensión y el estrés. * Reduce el nivel de depresión. * Ayuda a relajarte. * Aumenta el estado de alerta. * Disminuye el número de accidentes laborales. * Menor grado de agresividad, ira, angustia... * Incrementa el bienestar general |

|  |  |
| --- | --- |
| **Habilidad** | * Aplicar |
| **Definición** | * Los siguientes ejercicios pretenden evaluar su manejo formal del aprendizaje conforme a las indicaciones señaladas en clases. * Consiste en utilizar formalmente los datos y procesos del contenido. |

**1.- ¿Con qué ejercicios, actividad fisica y/o deportes se puede desarrollar las 4 cualidades fisicas?, Nombralas.**

**Cualidad física :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**Cualidad física :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**Cualidad física :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**Cualidad física :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Habilidad** | * Utilizar |
| **Definición** | * Este ítem pretende que usted utilice el aprendizaje de la unidad y lo utilice en situaciones cotidianas y en lo resolutivo a una problemática. Argumente su respuesta y forma u opción de desarrollo. * Transferir el conocimiento y utilizarlo en otros ámbitos de la vida. |

1. Lee el siguiente caso y luego responde las preguntas.

Camila tiene 35 años, lleva una vida sedentaria, por su trabajo debe permanecer la mayor parte del tiempo sentada frente a un computador, además con el poco tiempo que le queda disponible al llegar a su casa se alimenta de comidas rápidas, bebidas de fantasia, dulces y golosinas. Le diagnosticaron sobre peso y diabetes por el estilo de vida que lleva.

**¿Cuáles son los factores que llevaron a Camila a este diagnóstico?**

**¿Qué cambios tendrá que hacer Camilia para mejorar su diagnóstico?, Ejemplifica.**

**¿Cuáles son los ejercicios y cualidad(es) fisica(s) ayudarían a que Camila mejore su condición física?, ¿Por qué?.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**