**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?.**

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