**Calificación**

 Guía de Autoaprendizaje

 ASIGNATURA: ED. fÍSICA

 **UNIDAD I: Cualidades Físicas**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 4° 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. Tus dudas las puedes resolver enviando un correo al mail de contacto del comunicado oficial.
 |
| **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?.**

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