Actividades Educación física y salud.

7º básico - 8º básico

INSTRUCCIONES:

\*Busca un lugar cómodo para trabajar.

 \*Solo necesitaras un lápiz grafito.

**Competencias Motrices.**

1.- Basados en la Guía de trabajo anterior, donde era definido ‘‘Manipulación de objetos’’ y ‘’Manipulación del propio cuerpo’’. Menciona **2 deportes** para cada una de estas competencias motrices.

**Manipulación de objetos. Manipulación del propio cuerpo.**

**a)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **a)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**b)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **b)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.- Ingresando al canal de Youtube de la escuela podrás encontrar una sesión de calentamiento guiada por el profesor, la cual podrás seguir para realizarla de 2 a 3 veces por semana y así mantenerte en actividad dentro del hogar, puedes acompañarla con música que sea de tu preferencia.

**Conceptos de Vida Activa:**

**- Actividad Física**: Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

- **Ejercicio Físico**: Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.

 - **Condición Física**: Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

**Beneficios de la Actividad Física.**

Nombra 3 beneficios que la actividad física tenga en la vida de las personas.

**a)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**b)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**c)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\* Mucho éxito en tus actividades, disfrútalas y pásalo bien, SALUDOS\*\*