



Fundación Educacional Club Hípico  
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhipico.cl](mailto:contacto@colegioclubhipico.cl)  
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

## GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 7° y 8° BÁSICO (Semana del 26 de mayo al 2 de junio)

Nombre:..... curso:.....

**Profesora:** Ingrid Hernández Parra

**Correo electrónico:** [Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl](mailto:Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl)

### Unidad 2

#### **Objetivo de aprendizaje:**

**OA4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

**RECUERDA**



**Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.**

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

[septimoa@colegioclubhipico.cl](mailto:septimoa@colegioclubhipico.cl)  
[septimob@colegioclubhipico.cl](mailto:septimob@colegioclubhipico.cl)  
[septimoc@colegioclubhipico.cl](mailto:septimoc@colegioclubhipico.cl)

[octavoa@colegioclubhipico.cl](mailto:octavoa@colegioclubhipico.cl)  
[octavob@colegioclubhipico.cl](mailto:octavob@colegioclubhipico.cl)

### Inicio

1.-¿Qué es el auto cuidado para ti?

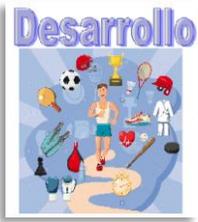
.....  
 .....  
 .....

2.- ¿Para la práctica de actividades físicas es necesario?



¿Por qué?

.....



## Conductas de auto cuidado y seguridad

Es la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar.



### Actividad

Ve el siguiente link: [https://www.youtube.com/watch?v=nxro\\_1qxyw](https://www.youtube.com/watch?v=nxro_1qxyw)

#### ❖ Ropa y equipo de seguridad

La vestimenta y el equipo de seguridad deben ser específicos para cada deporte y puede incluir elementos como gafas protectoras, protectores bucales, muñequeras, coderas, rodilleras, cascos, zapatillas específicas, ropa con tela especial etc.

**1.- Indica y dibuja la vestimenta adecuada para un partido de rugby.**

.....  
.....  
.....  
.....



**¿Por qué son necesarios?**

.....  
.....

❖ La importancia de la hidratación

La pérdida de sudor durante los deportes se debe reponer con cantidades iguales de líquidos por hora de actividad deportiva intensa. Debes beber líquidos antes, durante y después de cada práctica

**2.-Indica 3 síntomas de deshidratación**

-----  
-----

❖ Calentamiento previo

No empieces a practicar ningún deporte o ejercicio sin haber hecho un calentamiento antes; si los músculos no se han preparado apropiadamente, tienden a lesionarse con mayor facilidad.

**3.- Indica 2 tipos de calentamientos previos y explícalos brevemente**

-----  
-----

**4.-Indica 3 tipos de lesiones que se provocan por falta de calentamiento y elongación.**

-----  
-----  
-----

❖ Las reglas del juego

Las reglas y las normas habitualmente existen por una buena razón: para evitar que tú y tus compañeros podáis jugar bien y para evitar las lesiones. Hazte el favor a ti mismo de aprender bien las reglas y de seguirlas.

**5.-Indica 5 reglas del deporte que más te guste**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**6.- ¿Por qué son importantes y necesarias en el deporte que escogiste?**

-----



**Marca con una X, según lo aprendido**

	SI	NO
La frecuencia cardiaca se puede tomar en la muñeca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La frecuencia cardiaca disminuye con la actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La frecuencia cardiaca son las pulsaciones en minuto de tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La frecuencia cardiaca máxima es cuando estamos en reposo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas**

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizo la actividad con ayuda de mi familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logre comprender e identificar lo que es la frecuencia cardiaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



*Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.*

---

---

---

---



**¡Recordar!** Realizar ejercicios es sano para tu cuerpo y para tu mente. Tiene múltiples beneficios (los hemos vistos en clases)

Produce químicos de la felicidad

- Reduce el estrés
- Mejora la autoestima
- Mejora tus relaciones sociales
- Alivia la ansiedad