



**Guía de Retroalimentación N°1, Educación Física y salud, 7° básico**  
**"hábitos de vida saludable y capacidades físicas"**

**Nombre** : \_\_\_\_\_  
**Curso** : \_\_\_\_\_  
**Fecha** : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Objetivo:**

**OA 3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

***"Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 8 de marzo de acuerdo con el horario de la asignatura para su corrección y evaluación.***

***Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesora o profesor en la semana que te corresponda clase presencial"***

**ACTIVIDAD 1**

1. Define los siguientes conceptos utilizados en la clase de educación física. (1 punto cada una)

- Resistencia cardiorrespiratoria:

---

---

---

---

- Fuerza muscular:

---

---

---

---

- Velocidad:

---

---

---

---

- Flexibilidad:

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 2

2. Escoge 3 definiciones anteriores y describe 2 ejercicios por cada una de ellas. (2 puntos cada una).

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

## ACTIVIDAD 3

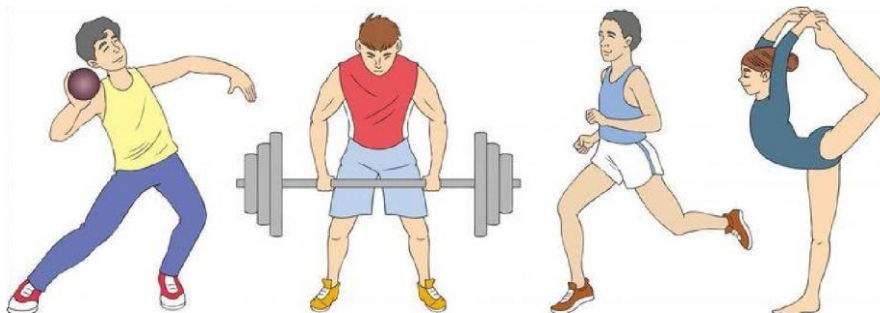
3. Lee el siguiente texto y responde la siguiente pregunta.

### ¿Qué son las cualidades físicas básicas?

Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

La preparación del deportista tendrá dos fases: una general y otra específica de cada deporte en particular. El entrenamiento de dichas cualidades físicas generales serán la base para desarrollar las específicas (gesto técnico, etc.) dando lugar a la condición física general.

Es importante tener en cuenta que las cualidades físicas básicas no se dan nunca puras en ninguna actividad, sino que van siempre interrelacionadas, siendo fundamental el entrenamiento de todas ellas, para alcanzar una buena condición física general como decíamos y, en función del deporte elegido, hacer especial hincapié en aquella que más necesitemos. Pero siempre sin olvidar el resto.



1.- ¿Cuál es tu deporte favorito y qué cualidades físicas se destacan en su desarrollo?

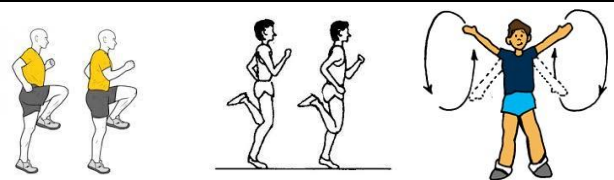
**Realiza en casa los siguientes ejercicios, 3 veces a la semana.**

**Nota: Algunos de estos ejercicios pueden ser evaluados al regreso de clases.**

### Ejercicios

1.- Calentamientos:

- Rebotes con pies juntos 30 segundos
- Elevación de rodillas 15 segundos (Skipping)
- Elevación de talones 15 segundos (Taloneo)
- Brazos a delante y brazos atrás 15 segundos cada uno.
- (Repetir 3 veces )



2.- Flexibilidad: Aplicar ejercicios utilizados en clases 5 minutos. Por ejemplo:  
En posición de pie con rodillas extendidas tocar zapatillas.



**COLEGIO SAN FELIPE**  
**RBD 24966-1**  
Avda. Laguna Sur 7241  
Fono: 232753100  
**PUDAHUEL**  
[direccion24966@gmail.com](mailto:direccion24966@gmail.com)



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G**

*"Familia y Colegio, pilar de formación de nuestros niños y jóvenes"*

3.- Resistencia muscular:  
Abdominales: 3 series de 30 cada una.  
Posición plancha: 3 series de 15 segundos cada una.  
Sentadillas: 3 series de 15.  
Rebotes en el lugar: 3 series de 40 segundos cada una.



abdominales



plancha

4.- Vuelta a la calma  
Repetir ejercicios de flexibilidad (suave).