**Guía de Trabajo 1 de Educación Física**

**7° ° años Básicos**

 **Objetivo de Aprendizaje**: Responder en forma teórica el desarrollo de las habilidades motrices básicas ya adquiridas y la alimentación saludable para obtener una mejor salud y calidad de vida.

**Profesora a cargo**: Jovanka Matas Moraga.

**I.- Leer, escribir y responder las siguientes preguntas en el cuaderno de Educ. Física:**

1.-Nombre las habilidades motrices básicas que se trabajan en educación física.

2.-Cuando troto alrededor de la cancha ¿Qué habilidad motriz estoy ejecutando?

3.-Cuando ejecuto flexión abdominal sobre una colchoneta ¿Qué habilidad motriz básica estoy trabajando?

4.-Nombre las cualidades físicas que se trabajan a través de las habilidades motrices básicas.

5.- ¿Cuántas veces a la semana debo realizar actividad física?

6.- ¿Cuánto es el tiempo mínimo y con qué frecuencia debo ejecutar actividad física?

7. ¿-Cuantos litros de agua debo beber al día?

8.-Nombre los nutrientes que debes de ingerir en tu alimentación diaria.

9.- ¿Qué entiende usted por carbohidratos?

10. ¿Cuáles son los derivados de la leche que debes de tener en cuenta en tu alimentación?

**II.-** Investigue y defina los siguientes conceptos:

1.- Frecuencia

2.- Intensidad.

3.-Tiempo de duración.