** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

 ***OA \_EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 8° BÁSICO SEMANA 5 (DESDE EL 27 AL 30 DE ABRIL).***

Miriam Pizarro Profesora de Ed. Física y Salud miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha :  |
|  Introducción E inducción:Sr. Apoderado y Estudiante.* “Esperamos que sea una instancia de cuidado y unión, trabajen las emociones en familia y por sobre todo no se expongan. Les deseamos nuestros mejores deseos.”
* Debemos velar por reforzar nuestros valores institucionales: Respeto, Responsabilidad, Empatía, Disciplina y Solidaridad.
* El trabajo de esta semana será a partir de la lectura compresiva de los textos, dados anteriormente **deberás resolver, pensar en esta guías y tareas de retroalimentación, en relación** **a ejercicio Físico y Salud.** Para luego comentar con tu familia o un adulto responsable, y desarrollar la guía de actividades y finalmente las tareas.
* **REFORZAR** la modalidad de escritura con lápiz o bolígrafo se habla de la coordinación óculo-manual esta actividad beneficia: Estimular el cerebro - exige la coordinación de procesos cognitivos, motrices y neuromusculares además, mejorar la comprensión lectora, fijando ideas y conceptos e impulsando una mayor capacidad de síntesis y análisis, fundamental a la hora de estudiar y generar esquemas, resúmenes y mapas conceptuales.
* Para el correcto desarrollo de esta guía de aprendizaje la estudiante deberá dedicar al menos 30 minutos de trabajo.
* Visita la siguiente página para ver video de

 <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw> Alimentación sana <https://www.youtube.com/watch?v=Wb2boZxfnrs> coreografía con calma  |

|  |
| --- |
| **UNIDAD** Retroalimentación ejercicio Físico y Salud**OBJETIVO DE APRENDIZAJE****OA2** Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la teoría y práctica de juegos o deportes, con guías de apoyo en relación a una cultura deportiva.**OAA**[F08 OAA E](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-49453.html#recuadros_articulo_3176_2) Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.[EF08 OAA D](https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-49453.html#recuadros_articulo_3176_1) Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. |

|  |
| --- |
| **Contenido**: Retroalimentación de Ejercicio Físico y Salud |

***INSTRUCCIONES:*** Lea atentamente el siguiente texto.

 Recuerda que:

**Educación física** es una disciplina que educa al individuo a través de su físico, de los movimientos siendo una educación integral.

**Test motores**: son pruebas físicas que permiten llevar un control más objetivo de la evolución de la estudiante, los test más utilizados son de velocidad, flexibilidad, resistencia y de fuerza.

**Las adolescentes** deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividad física moderada a vigorosa, realizar por ejemplo: zumba.

**Las capacidades físicas son** las predisposiciones fisiológicas innatas en las personas con posibilidad de ser mejoradas y medidas que permiten el movimiento y el tono postural.

Las capacidades físicas **están compuesta** **por la**: resistencia, fuerza, flexibilidad, y velocidad.

L**a alimentación sana debe estar compuesta** de carbohidrato, fibra, vitaminas, proteínas, minerales, y grasas.

**El mantener los hábitos saludables en la adolescencia** permite favorecer el desarrollo físico mental, al reforzar lo físico se observa una mejora de huesos y músculos más fuertes, la postura, él equilibrio hace un corazón más fuerte y favorece el crecimiento. Evitando el riesgo a la obesidad.