



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA  
ACTIVIDAD EN CASA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
7º y 8º Básico

## Guía de acondicionamiento físico y actividad en casa 7º y 8º Básico

### Respuesta a la Guía N° 9:

En esta oportunidad no tenemos respuestas de investigación, ni de algún ejercicio. Ya que nos dedicamos a realizar una clase online para retroalimentar los conocimientos trabajados en las Guías anteriores.

### Objetivos trabajados durante las 9 Guías:

#### Unidad 1: Dominando los deportes individuales

- **Objetivo de Aprendizaje N° 1:** Diagnosticar y adaptar ejercicios de carácter aeróbico y anaeróbico, con el fin de mantener y mejorar la condición física general.
- **Objetivo de aprendizaje N° 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).
- **Objetivo de aprendizaje N° 4:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado 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.

#### Unidad N° 2: Juego colectivo

- **Objetivo de Aprendizaje 1:** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).

## **Contenidos específicos de cada una de las Guías:**

### **Guía N° 1:**

- ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR (CALENTAMIENTO)  
<https://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AcondicionamientoFisico.htm>

### **Guía N° 2:**

- EJERCICIOS FISICOS PARA REALIZAR EN CASA.  
<https://mejorconsalud.com/tipos-de-abdominales-y-para-que-sirven-cada-uno/>  
<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/flexion-brazos-lagartija-beneficios-contraindicaciones-nid2207623>

### **Guía N° 3:**

- ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)

### **Guía N° 4:**

- ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR  
<https://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

### **Guía N° 5:**

- Encuesta en That Quiz, sobre los hábitos alimenticios y Físico-Deportivo durante la pandemia actual.

### **Guía N° 6:**

- Investigar 10 reglas del Hándbol y describir con sus propias palabras.

### **Guía N° 7:**

- Crear un Balón de Hándbol

[https://www.youtube.com/watch?v=TL\\_aojJljGo](https://www.youtube.com/watch?v=TL_aojJljGo)

- Encuesta en That Quiz, sobre los hábitos alimenticios y Físico-Deportivo durante la pandemia actual.

### **Guía N° 8:**

- Tipos de Lanzamientos en el Handball

<https://www.youtube.com/watch?v=14OFGM7xETo>

### **Guía N° 9:**

- Clase online; Retroalimentación de las Guías desde la 1 a la 8.