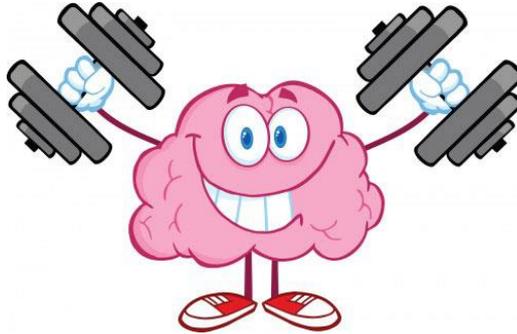


# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



A continuación, daremos inicio al aprendizaje en casa, la importancia de la educación física dentro del desarrollo humano es una herramienta fundamental que permite adquirir habilidades motrices (movimientos) y cognitivas (mentales). A la vez observarás contenido sobre salud, el cual busca mejorar tu bienestar y que puedas tomar consciencia de los hábitos de higiene y seguridad que debes conocer. En edad de desarrollo en este caso 7° año básico es imprescindible mantenerte activo

(a) para eso lee cada instrucción antes de comenzar lo que se pide. ¡Éxito!



¿ESTAS LISTO (A) PARA COMENZAR?  
¡ALLÁ VAMOS!

I.- LEE ATENTAMENTE EL ENUNCIADO Y RESPONDE SEGÚN CORRESPONDA.

1.- El cuerpo humano se compone en su mayoría por: PIEL (nombra 4 más)

2.- Nombre 15 huesos del esqueleto humano, como, por ejemplo: EL CUBITO

3.- Nombra las articulaciones de tu cuerpo desde abajo hacia arriba (pies a la cabeza):

4.- Averigua en algún libro de ciencias naturales, computador o celular, cuantos huesos e total tiene nuestro cuerpo y cuáles son los más fuertes:

5.- Escribe una minuta de comida diaria “desayuno, colación, almuerzo, colación y cena”.

DESAYUNO	COLACION	ALMUERZO	COLACION	CENA

II.- Encierre en un círculo la alternativa correcta:

1.- De acuerdo a los alimentos:

- a) Comer frutas hace mal para la vista
- b) La Comida rápida es la mejor
- c) Papas fritas y hamburguesas te hacen fuerte
- d) Las legumbres son una buena fuente alimenticia

2.- El consumo de agua (H<sub>2</sub>O):

- a) Beber agua solo por las mañanas
- b) Beber entre 6 a 8 vasos al día
- c) Beber una gran cantidad por la noche
- d) Agua por la mañana y gaseosa por la noche

3.- Normas de higiene y autocuidado:

- a) Cepillar dientes una vez al día
- b) Cepillar 3 a 5 veces al día
- c) Cepillar solo los molares
- d) Cepillar dientes en la mañana

4.- Normas de higiene y autocuidado:

- a) Debo lavar mis manos al despertar
- b) Debo lavar mis manos solo una vez
- c) Debo lavar mis manos con jabón
- d) Da igual si me lavo las manos.

5.- Normas de higiene y autocuidado:

- a) lavar mi cuerpo todos los días
- b) lavar mi cuerpo solo después de jugar
- c) lavar mi cuerpo solo para salir de casa

6.- De los deportes individuales, son correctos:

- a) Fútbol, tenis, handball
- b) Basquetball y atletismo
- c) Levantamiento de pesas y ciclismo
- d) ninguna de las anteriores

7.- De los deportes individuales:

- a) Se necesita un equipo para practicarlo
- b) necesitas amigos y amigas para practicarlo
- c) Puedes practicarlo sin ayuda
- d) todas las anteriores

8.- De los deportes individuales:

- a) Solo se practican en pasto
- b) Solo se practican en cemento
- c) no hay lugar específico para practicarlo
- d) solo se practican en agua



**MANTENTE ACTIVO, JUEGA Y  
ALIMENTANTE SANAMENTE.**

**RECUERDA CUIDAR TU CUERPO  
PARA PROTEGERLO DE LOS  
VIRUS.**

## ***¡VAMOS A JUGAR!***

- 1.- MUEVE LAS ARTICULACIONES DE TU CUERPO; TOBILLOS; RODILLAS; CADERA; HOMBROS; MUÑECAS por 10 segundos c/u
- 2.- MUEVETE COMO SI ESTUVERAS CORRIENDO, ¡PERO SIN MOVERTE DE TU LUGAR, ¡LEVANTA LAS RODILLAS Y MUEVE TUS BRAZOS, vamos con energía!
- 3.- SALTA UNA CUERDA IMAGINARIA SIN MOVERTE DE TÚ LUGAR, CON AMBOS PIES Y LUEGO EN EL DERECHO SIGUIENDO POR IIZQUIERDO. Intenta girar mientras saltas
- 4.- SAL DE CASA Y TROTA POR 7 MIN. Dile a un familiar que te tome el tiempo.

***III.- Primero debemos preparara nuestro cuerpo, ¡a calentar!***

**IV.- Rutina de ejercicios:**

**Materiales – Un palo de escoba**



**SENTADILLAS CON BASTON:**

**15 repeticiones por 4 series**

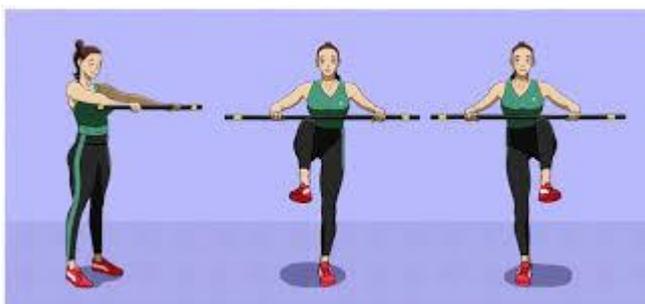
**Total: 60 sentadillas**



**ESTOCADA CON BASTON:**

**20 repeticiones por 4 series**

**Total: 80 sentadillas**



**ELEVACION DE RODILLA CON BASTON:**

**30 repeticiones por 3series**

**Total: 90 ESTOCADAS**

**Para finalizar:**

**4.- Debes escoger 4 ejercicios para estirar los músculos de tu cuerpo, debes hacerlo por 12 segundos cada uno. Se encuentran en la hoja final.**