



Colegio Anglo Maipú
Profesor Jorge Cabello Toro
Año escolar 2020

EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICO

SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE REMOTO N°2

I. Instrucciones:

1. A continuación se incluyen las respuestas correctas de la guía N°1.
2. Revisa el trabajo que has realizado para saber cómo vas en tu proceso de aprendizaje.
3. Si tienes dudas puedes escribirme a jorge.cabelloefi@gmail.com

II. Contenidos

- 1) Actividad Física
- 2) Esfuerzo Físico
- 3) Ejercicio Físico
- 4) Beneficios de la actividad física.
- 5) Recomendaciones para practicar actividad física.

III. Respuestas guía aprendizaje remoto N°2.

1. ¿Cuáles son las principales características del deporte?

CORRECCION: Con respecto a esta pregunta el encabezado estaba erróneo, debía decir **¿Cuáles son las principales características de la actividad física?**

R: Una de las características de la actividad físicas es que hay un movimiento corporal de tipo voluntario, el cual resulta en un gasto energético y en una experiencia personal permitiendo interactuar con otras personas y el ambiente que nos rodea.

2. ¿Cuáles son las diferencias entre esfuerzo físico y ejercicio físico?

R: El esfuerzo físico es una actividad física con una intensidad variable y el ejercicio físico es actividad física que cumple una serie de requisitos, por ejemplo, que sea sistemático, regulado y planificado.

3. Nombra cuatro beneficios que proporciona el ejercicio físico para la salud.

R: El ejercicio físico nos proporciona diferentes beneficios, como por ejemplo:

- ❖ Cardíaco: disminuye el riesgo de enfermedades coronarias.
- ❖ Vascular: el número de glóbulos rojos, leucocitos y linfocitos aumenta.
- ❖ Respiratorio: aumenta la capacidad pulmonar.
- ❖ Muscular: los músculos ganan fuerza y resistencia.
- ❖ Óseo: se produce un aumento de la densidad ósea.

- ❖ Articular: se fortalecen los elementos que constituyen las articulaciones.
- ❖ Metabólico: aumenta los niveles de colesterol bueno (HDL) y disminuye los de colesterol malo (LDL).
- ❖ Mental: aporta sensación de bienestar general, mejora el estado de ánimo y la emotividad.
- ❖ Otros beneficios: disminuye el riesgo de aparición de algunos tipos de cáncer y diabetes.

4. ¿Cuáles crees tú que serían las diferencias entre una persona que practica actividad física constantemente y una persona sedentaria? Dibuja una tabla comparativa.

Persona Activa	Persona Sedentaria
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menos propenso a sufrir enfermedades cardiovasculares. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Más propenso a sufrir enfermedades cardiovasculares.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Musculatura más fuerte y resistente. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Musculatura menos resistente.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mayor densidad ósea. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menor densidad ósea.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejor capacidad muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menor capacidad muscular.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mayor sensación de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menos sensación de bienestar.

5. ¿Cuál es la finalidad del ejercicio físico ligado al ocio?

R: La actividad física está ligada al ocio cuando se realiza con el fin de pasar el rato. Su finalidad es simplemente lúdica, la intención es ocupar el tiempo libre con alguna actividad física no competitiva ni reglamentada, que no conlleve mayores exigencias técnicas, que utilice unos espacios y/o un material no convencional, etc.

6. ¿Cuáles son los requisitos del ejercicio físico?

R: Para que haya ejercicio físico el primer requisito es que de existir esfuerzo físico, es decir cualquier actividad física que tenga una intensidad variable, el segundo requisito es que sea una actividad sistemática, regulada y planificada.

7. Menciona las recomendaciones para iniciarse en el ejercicio físico y agrega dos recomendaciones más a modo personal.

R:

- ❖ Comenzar a hacer ejercicio poco a poco.
- ❖ Organizar el tiempo.
- ❖ Hay que estimularse positivamente para hacer ejercicio.
- ❖ Si una práctica resulta aburrida se debe cambiar a otra que resulte más entretenida.
- ❖ Hay que plantearse pequeñas metas personales, precisas y realistas.
- ❖ Es importante ser consciente del progreso y de la mejoría que se va logrando cada día que pasa.