



GUÍA DE APRENDIZAJE

UNIDAD: actividad física, ejercicio físico y deporte

Cursos: 3° - 4° - 5° - 6° - 7° - 8° básico				
Tiempo de trabajo: Actividad 1: 45 minutos. Actividad 2: Hasta que el gobierno indique que vuelven las clases normales. Actividad 3: 45 minutos. Actividad 4: 45 minutos.	Indicador de Logro:	L	M/I	P/L
Objetivo de Aprendizaje: OA: 08 – 11.	Indicador (es) de la Unidad: <ul style="list-style-type: none">• Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física.• Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.			
Nivel de Aprendizaje: <ul style="list-style-type: none">• Aplicar.• Evaluar.	Recursos: <ul style="list-style-type: none">• Guía de trabajo.• Cuaderno de la asignatura.• Computador o dispositivo móvil con acceso a internet			

Guía: actividad física, ejercicio físico y deporte

ATENCIÓN: Durante el desarrollo de toda esta guía anotarás en tu cuaderno todas aquellas palabras a las que no les conozcas su significado, lo buscarás en el diccionario, ya sea en formato libro o alguno en internet.

Para comenzar es necesario que repasemos algunos conceptos:

¿Qué es la actividad Física?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define a la actividad física como **cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.** Es decir que el sólo hecho de moverse para barrer, lavar un baño, trapear, sentarse o pararse continuamente en el trabajo puede considerarse actividad física. Hacer el aseo, jardinear, subir escaleras y lavar el auto, entre otras, son todas actividades físicas.

¿Qué es el ejercicio físico?

Se trata de **actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin** como por ejemplo mejorar la condición física de la persona para estar más saludable. Otros ejemplos podrían ser una caminata diaria durante un determinado tiempo, hacer una o dos horas de gimnasio, o pasear dar una vuelta larga en bicicleta por el parque, nadar, entre otros.

Algo no muy positivo relacionado con el ejercicio físico es que en esta cuarentena, la gente está siguiendo rutinas de entrenamiento sacadas de internet. Lamentablemente no todas las personas saben que uno de los principios del entrenamiento deportivo es el **principio de individualización**, que señala que cada persona es única y diferente al resto, por lo que las cargas aplicadas, o los ejercicios que necesita, deben adaptarse a sus características individuales para ser efectivas. En resumen, a todas las personas no les sirve la misma rutina de entrenamiento.

Por otra parte, no hay que olvidar que la razón por la cual estamos sin asistir al colegio es por una Pandemia que ha hecho que debamos quedarnos en nuestros hogares para minimizar el contacto con otras personas y detener el contagio, pero hay mucha probabilidad de que esta gente que está siguiendo rutinas sacadas desde internet se lesione y deba ir a un centro de salud para una evaluación médica exponiéndose riesgosamente al contagio de COVID-19 al acudir a estos centros.

Por último, muchas de las personas que están siguiendo estas rutinas por internet no se han hecho un examen para saber cómo está funcionando su organismo en general y realizan ejercicio sin considerar factores de riesgo tales como enfermedades preexistentes, por ejemplo, que podrían estar incluso sin ser diagnosticadas. No hay que olvidar que Chile es el país con mayor cantidad de población con sobrepeso y obesidad del continente americano.

¿Qué es el deporte?

Se trata de **actividad física especializada, con carácter competitivo, que requiere entrenamiento físico diario y que está reglamentado.** Es aquí cuando hablamos de entrenar en un equipo de fútbol, correr varias horas durante la semana para participar en un maratón, tener una rutina de natación para prepararse para una competencia, etc.

ACTIVIDAD 1:

Realiza una pequeña investigación entre los miembros de tu familia para ver si saben la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte. Para esto debes realizar lo siguiente (lee completamente las instrucciones):

1. Debes preguntarle, pero de manera individual, a todas las personas mayores que tú y que viven contigo si conocen la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
2. Si la persona te dice que sí conoce las diferencias, pídele que te las diga.
3. Si no sabe la respuesta, tú se las explicarás. Recuerda que no debes reírte si encuentras a alguien que no sabe algo que tú sí, ya que no todas las personas han tenido la oportunidad o el interés de aprender sobre ciertos temas.
4. Registra en tu cuaderno de Educación Física los resultados de tu investigación completando la siguiente tabla:

Investigación sobre actividad física, ejercicio físico y deporte		
Número total de personas a las que les preguntaste	Número total de personas que supieron la respuesta	Número total de personas que no supieron la respuesta y tuviste que explicarles
(Anota el número)	(Anota el número)	(Anota el número)

Si pudiste hacer todos los puntos anteriores ¡**FELICITACIONES!** Gracias a ti ahora más personas saben la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte, y recuerda siempre que el conocimiento debe compartirse siempre.

ACTIVIDAD 2:

La siguiente actividad está relacionada con la **Actividad Física** a través de la participación en situaciones que se presentan diariamente en el hogar.

Para realizar esta actividad lee completamente las instrucciones que vienen a continuación:

1. Anota las dos tablas que aparecen a continuación en tu cuaderno.
2. Elige 5 actividades de la 16 que aparecen en la tabla 1. Estas actividades las tendrás que realizar durante una semana todos los días.
3. Escribe en la tabla 2, en las casillas de la izquierda que están debajo de donde dice "actividad" cada una de las actividades que elegiste, una actividad por casillero.
4. Cada vez que vayas realizando una actividad debes poner un "OK" en el casillero según el día en que lo hayas realizado. Esto te servirá para ir monitoreando la realización de todas las actividades que debes hacer diariamente.
5. Tienes hasta el 05 de abril para elegir las actividades que realizarás.
6. Estas actividades comienzan el lunes 06 de abril.
7. Una vez que hayas elegido debes informar a tu apoderado cuáles serán las actividades que realizarás. Tu apoderado deberá aconsejarte sobre el resultado que espera de cada actividad que tú harás.
8. Debes informar a tu apoderado (o al adulto que esté contigo) cada vez que vayas a empezar una actividad o cuando la hayas terminado.
9. Le preguntarás a la persona que supervisó el resultado de la actividad que terminaste sobre cuál es su opinión. Aquí deberás prestar mucha atención porque a lo mejor las primeras veces te tendrán que dar algunos consejos para que la próxima vez quede mejor.
10. Esta actividad se repetirá cada semana en que nos encontremos con las clases suspendidas, por lo tanto, al llegar el domingo 12 de abril, si las clases siguen suspendidas deberás elegir de nuevo 5 actividades para realizar durante la semana y volver a copiar la tabla 2 para el monitoreo de las acciones. Por lo tanto, en la nueva tabla, en la casilla donde dice "Semana 1" deberás cambiar el número y colocar el 2 porque esa tabla corresponde a la semana 2.
11. La "tabla 3" y la "tabla 4" que verás en la siguiente hoja son un ejemplo sobre como rellenar tus tablas durante el desarrollo de la actividad.
12. Si la persona que te supervisará te indica que alguna actividad de las que elegiste no se debe realizar todos los días, en el día en que no realices una actividad de las que tú elegiste, tu apoderado o persona a cargo te indicará por cual actividad cambiarás en ese día.
13. Usando la "Escala de Borg" que ayuda a estimar la percepción del esfuerzo realizado en alguna actividad física, anotarás en la última fila de la tabla, cada día, qué tan duro fueron las actividades físicas que realizaste.

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo

Tabla 1:

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL HOGAR			
Hacer las camas	Ordenar la pieza	Colocar el servicio y los platos para el desayuno, almuerzo, once o cena en la mesa	Retirar de la mesa el servicio y los platos después del desayuno, almuerzo, once o cena
Lavar la loza	Regar plantas	Vestirse solo(a)	Pasar trapero por el piso
Pasar la aspiradora o barrer	Ayudar a preparar el desayuno	Colaborar en la preparación del almuerzo	Sacudir
Colgar la ropa	Doblar la ropa	Ayudar a preparar la once	Desinfectar las manillas de las puertas

Tabla 2:

ACTIVIDADES DE LA SEMANA							
SEMANA 1							
ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ESFUERZO							

Tabla 3: (EJEMPLO) Se muestran las actividades ya realizadas hasta el día jueves.

ACTIVIDADES DE LA SEMANA							
SEMANA 1							
ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Hacer camas	Ok	Ok	Ok	Ok			
Sacudir	Ok	Ok	Ok	Ok			
Colgar la ropa	Ok	Ok	Ok				
Barrer	Ok	Ok	Ok				
Regar plantas	Ok	Ok	Ok				
ESFUERZO	4	4	4				

Tabla 4: (EJEMPLO) Se muestran en negrita, en el costado izquierdo, las nuevas actividades y en el centro y arriba de la tabla la segunda fila dice "SEMANA 2" porque esta tabla corresponde a esa semana.

ACTIVIDADES DE LA SEMANA							
SEMANA 2							
ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ESFUERZO							

ACTIVIDAD 3:

La siguiente actividad está relacionada con el **Ejercicio Físico**. A través del siguiente trabajo averiguaremos como están tus hábitos al momento de entrenar. Sigue las instrucciones para completar la actividad:

1. Debes copiar en tu cuaderno la tabla que aparece más abajo en el documento.
2. Responde cada pregunta de la manera más honesta posible marcando con una **X** el casillero que corresponda a tu respuesta.
3. Hay 3 respuestas posibles: no, a veces, sí. Solamente puedes marcar 1 por pregunta.

ENCUESTA: HÁBITOS AL REALIZAR EJERCICIO FÍSICO				
N°	PREGUNTA	NO	A VECES	SI
1	En este año 2020 ¿Te realizaste una evaluación médica que indique que estás en óptimas condiciones para realizar ejercicio físico?			
2	Y durante el 2019 ¿Te realizaste una evaluación médica que indicara que estabas en óptimas condiciones para realizar ejercicio físico?			
3	Y durante el 2018 ¿Te realizaste una evaluación médica que indicara que estabas en óptimas condiciones para realizar ejercicio físico?			
4	¿Realizas siempre un calentamiento a través de movilidad articular antes de hacer ejercicio físico?			
5	¿Realizas siempre elongación después de hacer ejercicio físico?			
6	¿Te aseguras siempre de no estar usando accesorios durante la realización de ejercicios físicos (anillos, aros, pulseras, collares, chicle)?			
7	¿Te preocupas siempre de mantener tus uñas cortas, tanto de las manos como de los pies, antes de hacer ejercicio físico?			
8	En caso de tener el cabello largo ¿Te preocupas siempre de tener y mantener el cabello tomado durante la realización de ejercicio físico?			
9	En caso de hacer ejercicio físico al aire libre ¿Te preocupas siempre de estar muy bien protegido de la radiación solar?			
10	¿Usas siempre zapatillas deportivas durante el ejercicio físico?			
11	Sobre atarse los cordones ¿siempre puedes atarlos bien?			
12	¿Llevas contigo siempre una botella o algún otro medio para transportar agua durante el ejercicio físico?			
13	¿Te preocupas siempre de tomar desayuno cada vez que te toca la clase de Educación Física?			
14	Cuando tienes algún dolor o alguna molestia física ¿Le informas siempre a tu apoderado para que notifique al colegio?			
15	¿Llevas siempre colación nutritiva al colegio?			
16	¿Verificas siempre que el lugar donde vas a hacer ejercicios no presente obstáculos que puedan dañarte y que sea espacioso?			

Recuerda que cada respuesta en dónde hayas marcado "Sí" significa que estás haciendo lo que en la pregunta se menciona de manera correcta, y por último, preocúpate de mejorar en todos los aspectos donde hayas puesto "NO" o "A VECES".

ACTIVIDAD 4:

La siguiente actividad está relacionada con el **Deporte**.

Muchas veces la gente habla del deporte diciendo que es muy importante, que hay que apoyar a los deportistas y a los clubes. A través de esta encuesta averiguaremos que tan vinculados al deporte estás tú y tu familia.

Para realizar esta actividad debes considerar las instrucciones que te mencionamos a continuación:

1. Debes copiar en tu cuaderno la tabla que aparece más abajo en el documento.
2. Responde cada pregunta marcando con una **X** el casillero que corresponda a tu respuesta.
3. Hay 2 respuestas posibles: SI y NO. Solamente puedes marcar 1 por pregunta.

ENCUESTA: EL DEPORTE EN TÚ FAMILIA			
Nº	PREGUNTA	NO	SI
1	¿Participas tú como deportista en algún club deportivo?		
2	¿Alguna de las personas que viven contigo participa como deportistas en algún club deportivo?		
3	¿Alguien de tu familia ha sido deportista profesional? (deportista profesional es aquella persona a la que le pagan por practicar el deporte, ejemplo: futbolistas)		
4	¿Alguien de las personas que viven contigo fue a competir a otro país alguna vez? (en cualquier deporte)		
5	¿Conoces en persona a algún deportista profesional?		
6	¿Alguna de las personas que viven contigo participa como dirigente en algún club deportivo?		
7	¿Alguna de las personas que vive contigo participó en su etapa escolar en algún torneo deportivo? (en cualquier deporte)		
8	¿Te has ganado una medalla deportiva alguna vez?		
9	¿Alguna de las personas que vive contigo ganó alguna vez una medalla deportiva? (en cualquier deporte)		
10	¿Sabías que se puede estudiar gratis en universidades o institutos a través de becas deportivas?		
11	Durante el 2020 ¿Alcanzaste a ir a ver algún evento deportivo competitivo en alguna cancha, estadio, gimnasio, etc?		
12	Durante el 2019 ¿Fuiste a ir a ver algún evento deportivo competitivo en alguna cancha, estadio, gimnasio, etc?		
13	¿Ves por televisión u otro dispositivo más de 3 partidos al mes? (de cualquier deporte).		
14	¿Sabías que en los Juegos Olímpicos de Tokyo por primera vez se incluirá al SKATE (patineta) como deporte olímpico?		