



Colegio San José
Dep. Ed. Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 8: 18 a 20 de mayo) RETROALIMENTACION Y AUTOEVALUACION

Nombre:
Curso: 7° Básicos

Objetivo: Retroalimentar acerca de los contenidos tratados, y lograr que te puedas autoevaluar durante este proceso.

Instrucciones: Leer la guía presentada, revisar las preguntas para ver si las tienes correctas o debes corregir, las preguntas que no salen en la corrección son porque son personales y subjetivas.

Luego deberás responder en una pequeña autoevaluación y enviármela mediante una foto a mi correo: plazo **martes 26 de mayo**.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la leas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la desarrolles en tu cuaderno.

I.- Retroalimentación guía semana 6, tema: Etiquetado Nutricional

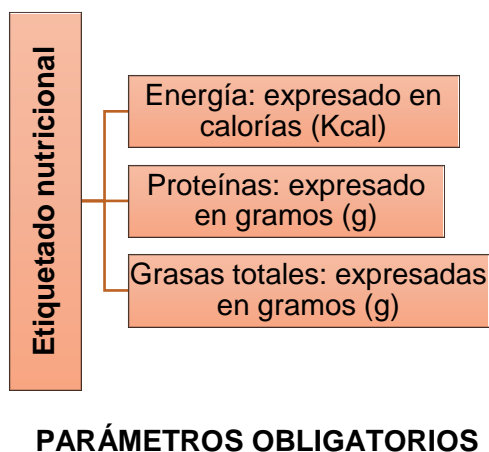
1.- ¿Que es el etiquetado nutricional?

R.- Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud, con la finalidad de conocer en mayor detalle la composición de un alimento, permitiendo al consumidor hacer una elección más correcta de un determinado alimento según sus necesidades alimentarias.

2.- ¿Por qué es importante que sepas de qué se trata, y en qué nos ayuda?

R.- El etiquetado nutricional es importante ya que nos ayuda elegir mejor al momento de seleccionar alimentos. Y así nos ayuda para alimentarnos mejor y consumir cosas más sanas.

3.- ¿Cuáles son los parámetros obligatorios que debe declarar la información nutricional?



- Preguntas 4, 5, 6 y 7 son subjetivas

II.- Retroalimentación guía semana 7, tema:

1.- ¿Que es el atletismo?

R.- El atletismo, es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

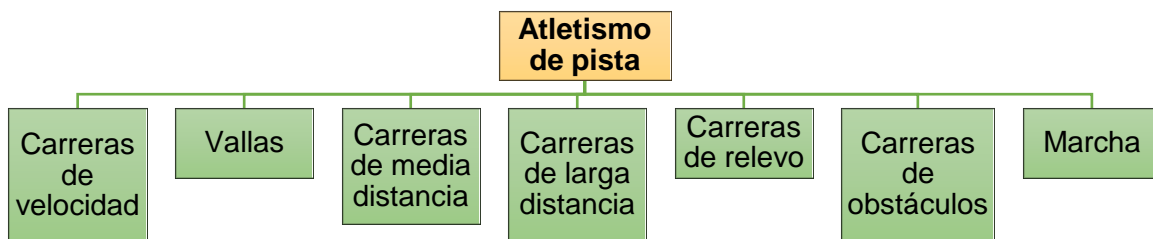
2.- ¿De qué palabra griega proviene el atletismo? ¿Y qué significa?

R.- La palabra griega de la que proviene el atletismo es Athlos que significa lucha, combate.

3.- ¿Cuál es el origen del atletismo?

R.- El atletismo es uno de los deportes más antiguos del mundo, pero se dice que en la antigua Grecia.

4.- Nombra 4 pruebas del atletismo de pista. Y describe brevemente 2 de estas.



R.- La carrera de obstáculos es normalmente sobre una pista de 3.000 metros que contiene vallas, riachuelos y otros obstáculos.

Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida

5.- ¿Cuáles son los atletas más importantes en la historia de este deporte?

R.- Jesse Owens, Usain Bolt y Carl Lewis.

6.- ¿Por qué se considera este deporte como el más antiguo del mundo?

R.- Ya que el atletismo tiene muchos gestos naturales y se tiene evidencias que ya de la época Paleolítica y Neopaleolítica se realizaban carreras.

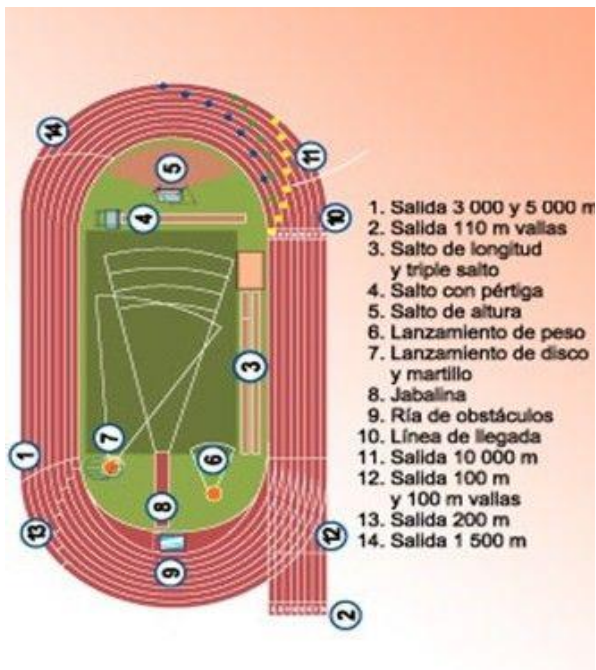
7.- ¿Qué significa IAAF? ¿Cuándo se fundó y que realiza?

R.- IAAF significa Federación Internacional de Atletismo Amateur. En 1913 se fundó y es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

8.- ¿De qué se trata las pruebas de pista?

Son pruebas que se desarrollan en un circuito de forma ovalada, puede ser cubierta o estar al aire libre, y por lo general, sus medidas varían, aunque las de cuatrocientos metros son las más frecuentes.

9.- ¿Qué características tiene una pista atlética?



R.- La pista de Atletismo es un óvalo formado por dos rectas paralelas entre sí y unidas mediante dos curvas idénticas. Dicho óvalo está dividido en carriles (de 6 a 8) de 1,22 metros de ancho y tiene 400 metros de longitud, midiendo el carril interno.

Está cubierta de un material sintético fabricado con poliuretano que se denomina Tartán y que busca amortiguar el rebote del atleta durante la carrera. Suele ser de color rojizo debido a la resistencia de este color a los rayos UVA.

10.- Nombra a los mejores exponentes de las pruebas de pista.

- Usain Bolt, James Cleveland Owens, Shelly-Ann Fraser, Carl Lewis



III.- A continuación, marca con una X en el indicador que te sientas más identificado de acuerdo con el criterio, esto no influirá en nada en alguna eventual evaluación, solo es para realizar una reflexión acerca de este proceso.

AUTOEVALUACION

CRITERIOS	LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	POR LOGRAR
1.- Me he comprometido con el trabajo en casa			
2.- Semanalmente he realizado las guías de ed. Física			
3.- Mi actitud hacia las actividades prácticas ha sido positiva			
4.- Mi desempeño en estas actividades prácticas ha sido óptimo			
5.- He sido exigente conmigo mismo en las actividades			
6.- Cumplo con las fechas establecidas para enviar las actividades respondidas			
7.- He revisado el Instagram y realizo algunas actividades propuestas en este sitio			

IV.- Te invito a visitar nuestro Instagram [educaciónfísica_csj](#) en el cual hay un video de ejercicios super sencillos para realizar, tienes tres opciones elije lo que más te guste.

- Video con implemento con una silla
- Video con implemento con un cojín
- Mezcla 6 ejercicios del video de implemento silla y 6 del video de implemento cojín

Puedes realizarlo todas las veces que quieras, y para terminar puedes hacer algunos ejercicios de elongación y flexibilidad que también aparece dentro de los videos de Instagram. No olvides que si tienes dudas escíbeme a mi email: yoscelyngoncsj@gmail.com

Además, te cuento que en este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón

“AMEN A LOS POBRES, HAGAN SACRIFICIOS POR ELLOS; QUE EL SACRIFICIO ESPIRITUAL VALE TANTO O MAS QUE EL MATERIAL; UN PEDAZO DE PAN QUE SE DA CON LA MANO ES MUY MERITORIO, PERO MAS LO QUE SE DA CON LA ORACION”

Cúidense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

