



### Guía de trabajo N°8 8°Básico (Semana del 18 al 20 de mayo)

**Objetivo:** Retroalimentación de los contenidos tratados en guía 6 y 7.

**Instrucciones:** Leer la información presentada en esta guía y realizar una retroalimentación de tus respuestas de las guías de aplicación n°6 y 7. Luego, te invito a que realices una autoevaluación acerca de tu desempeño en este proceso de trabajo a distancia, tomando en cuenta, que no será calificada, sólo será un registro de este proceso de trabajo en la asignatura.

**No es necesario que imprimas esta guía.** Una vez realizada la autoevaluación, la enviarás desarrollada a nuestros correos:

(8°A y 8°C) [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com), (8°B) [christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com) a más tardar el **día martes 26 de mayo**.

Al finalizar, te invito a que realices la actividad física que te presentaré y que puede ser realizada desde tu casa. Motívatelo!!

#### Gasto calórico, IMC y metabolismo basal (Guía N°6)

1) ¿Qué entiendes por “estado de reposo”?

Se entiende por estado de reposo en Educación Física, como el estado en el que nuestro cuerpo no está sometido a ninguna actividad física, sólo realizando lo necesario para mantenerse con vida, o para mantener el funcionamiento normal del organismo; (frecuencia respiratoria - frecuencia cardíaca)

2) ¿Qué es el “gasto calórico” o gasto energético?

El gasto calórico es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo (calorías).

3) Define “índice de masa corporal”

El índice de masa corporal es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo.

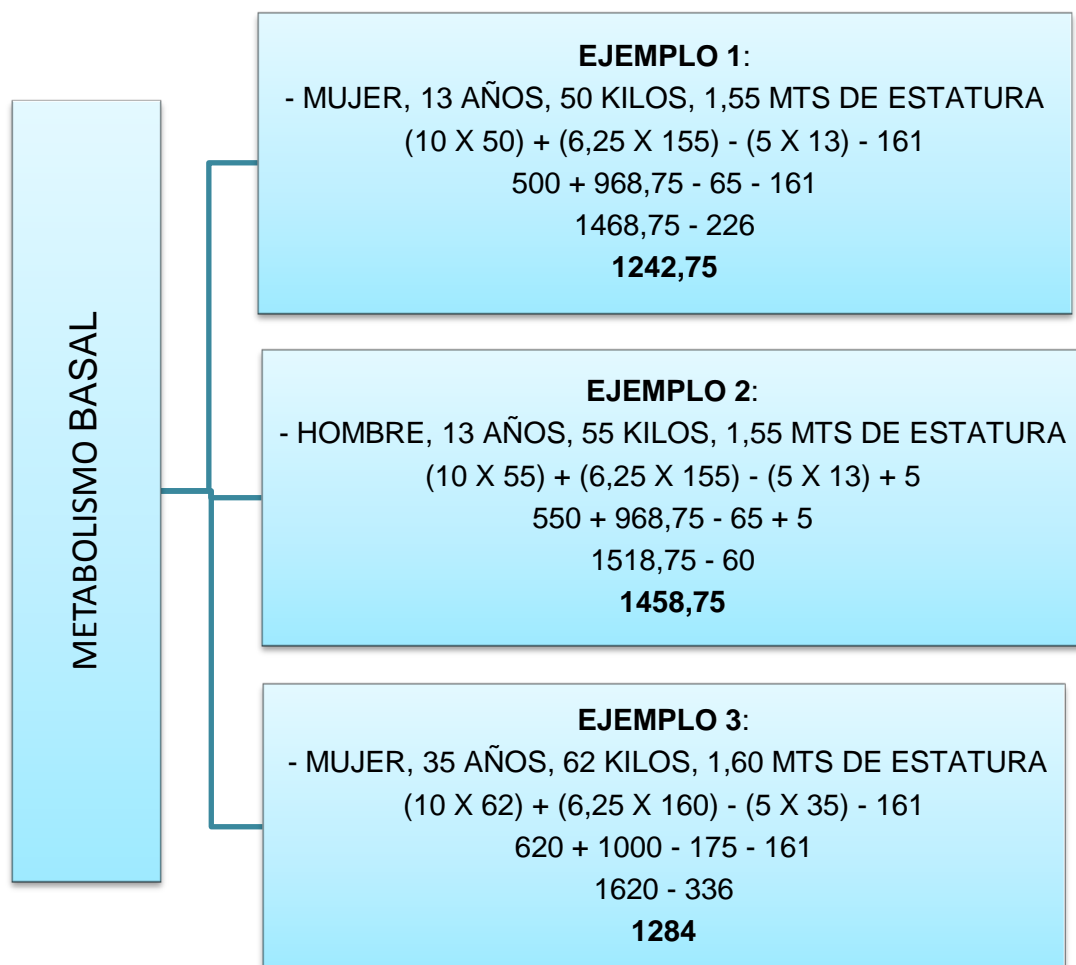
4) ¿El IMC brinda una valoración exacta de en qué estado está nuestro cuerpo, ya sea en un peso normal, bajo peso o en sobrepeso? Argumenta tu respuesta

El IMC no es un criterio exacto, ya que clasifica a las personas en infrapeso, peso normal, sobrepeso y obesidad, basándose exclusivamente en la masa del individuo y su altura. No tomando en cuenta la edad, el sexo, el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular. Por lo tanto en personas de estructura robusta y con mucha masa muscular no será válido ya que marcará sobrepeso al no diferenciar la masa muscular de la masa grasa, al igual que en los deportistas de élite con mucha masa muscular y poca grasa, tampoco dará unos datos totalmente fiables de la situación real de la composición corporal.

5) ¿Qué entiendes por metabolismo basal?

El metabolismo basal es la energía que necesita nuestro cuerpo para vivir un día en estado de reposo. Es decir, es la cantidad mínima de calorías que necesitan nuestras células para funcionar durante 24 horas.

6) Realiza el cálculo de TU metabolismo basal siguiendo la fórmula entregada en la guía anterior. Además realiza este cálculo, para otra persona; algún familiar que viva contigo.



7) Según la información entregada anteriormente ¿Cuántas calorías aproximadamente consume una persona al realizar las siguientes actividades durante 1 hora?

Actividad Física realizada	Calorías utilizadas aprox.
<b>Bailar</b>	<b>380</b>
<b>Nadar</b>	<b>580</b>
<b>Patinar</b>	<b>620</b>
<b>Caminar</b>	<b>500</b>

8) ¿Por qué es importante conocer nuestro metabolismo basal?

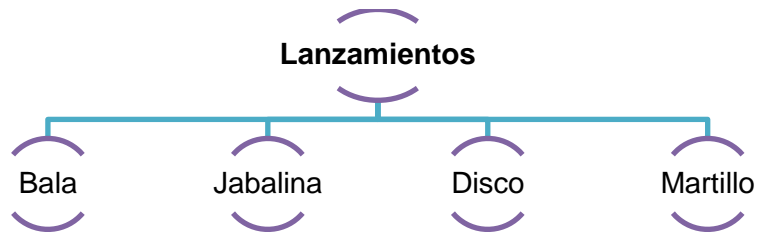
Conocer la tasa metabólica basal es fundamental por varias razones. Nos ayudará a mantener nuestro peso actual, tener una buena salud y a elegir el tipo de alimentación que más nos convenga, porque no todo el mundo necesita ingerir las mismas calorías. Una persona que quiere adelgazar necesitará comer menos calorías, una que quiera ganar músculo, deberá ingerir más.

**Deportes individuales: Atletismo Lanzamientos (Guía N°7)**

1.- ¿Qué ejercicios o pruebas son parte del atletismo? Menciónelas

El atletismo es un deporte que unifica los ejercicios de carreras de velocidad, medio fondo, fondo y vallas; los lanzamientos; los saltos; las carreras por calle; las pruebas combinadas y la marcha atlética.

2.- ¿Cuáles pruebas corresponde a los lanzamientos?



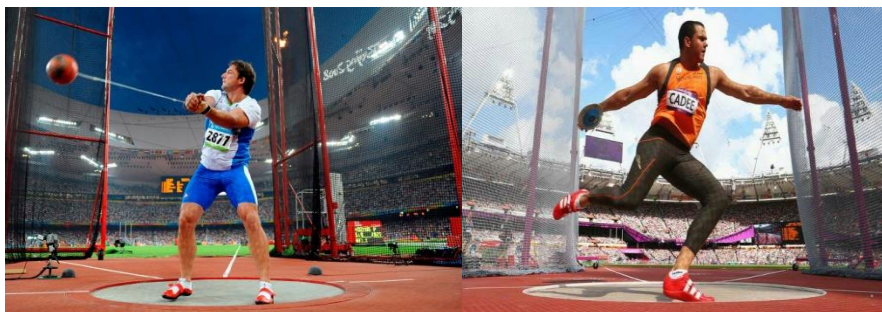
3.- Términos pareados: unir los conceptos con su definición correcta.

<b>Martillo</b>		Bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero
<b>Bala</b>		Su lanzamiento se realiza rodeado por una jaula que tiene una altura mínima de 8 m
<b>Jabalina</b>		Un aparato hecho de metal o de fibra de vidrio.
<b>Disco</b>		Bola sólida de acero que tiene un peso de 4 kilos para las mujeres

4.- De todos los elementos que se utilizan en las pruebas de lanzamientos, ¿Cuál es el más pesado y cuál es el más liviano?



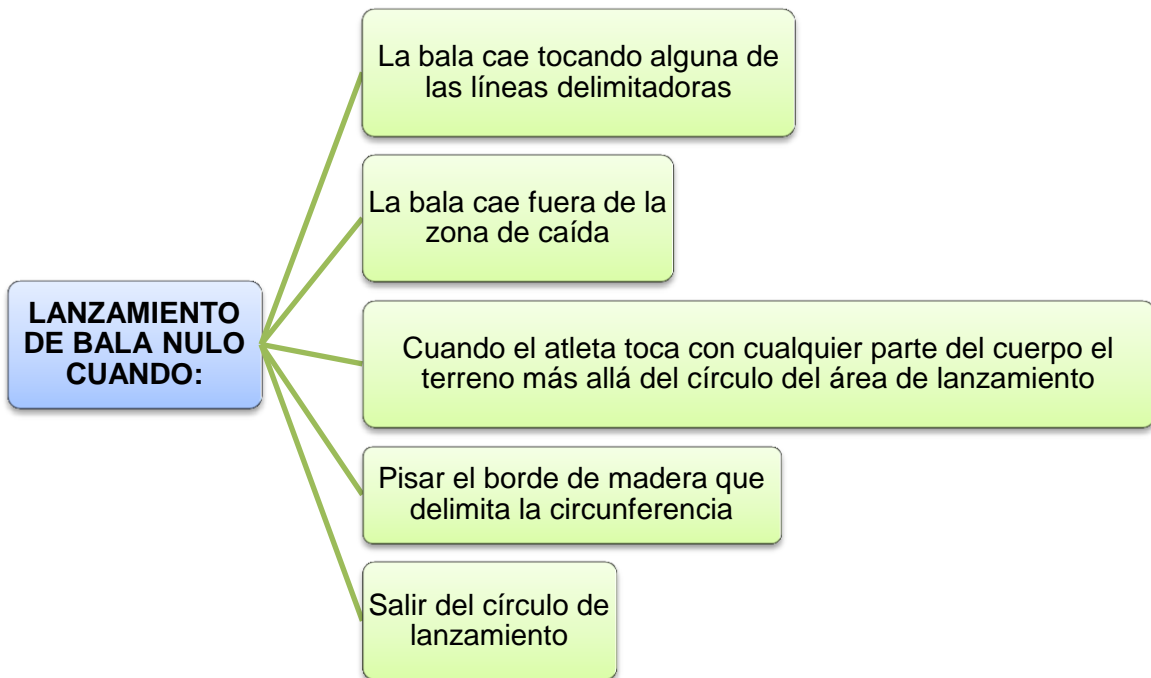
5.- ¿Qué lanzamientos deben lanzarse desde una jaula?



**Martillo**

**Disco**

6.- ¿En qué circunstancia se consideraría nulo el lanzamiento de la bala?



- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a nuestros correos:  
argen.montecinos.csj@gmail.com - christiancass.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:  
@educacionfisica\_csj

❖ Marca con una X, según corresponda tú desempeño en este proceso de trabajo a distancia, para que podamos tener una idea de cómo han sobrellevado este proceso que ha sido difícil para todos.

AUTOEVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA				
N°	CRITERIOS	Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1	He sido responsable con el trabajo semana a semana en la asignatura			
2	Me he esforzado por realizar las actividades prácticas propuestas semana a semana			
3	Trato de realizar las actividades prácticas con una actitud positiva y tratando de mejorar			
4	Reviso el instagram de Ed. Física y observo la información presentada semana a semana			

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico para fortalecer abdomen. Además, en el segundo link, encontrarás una amplia gama de ejercicios de fuerza utilizando una silla, realiza los 4 ejercicios iniciales que corresponden a trabajo de piernas. **MOTÍVATE!!!**

Busca un lugar cómodo en tu casa, ponte ropa y calzado adecuado para realizar actividad física y listo.

Para esta actividad física necesitarás, una silla, un cojín pequeño, una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link, que te llevará al instagram de Educación Física.

Cuídate mucho!!!

1.- <https://www.instagram.com/p/CAQwyzEI2se-MnqzDVL6nshVMKemiqcmf0o00/>

2.- <https://www.instagram.com/p/CAO5BHMIkjh2Ckh5tbpfTRXZd6YLP3c8owIGYI0/>

### **Conmemoración 125 años Madre María Luisa Villalón**

***“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto o más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”***

