



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 12

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	5° ____	____/____/2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 1 Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

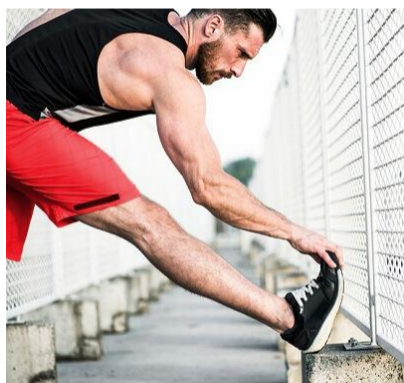
OA 8 Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Instrucciones: Leer con atención, utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía, si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno o archivarla en carpeta según corresponda.

Contenidos: Conocer la importancia de la actividad física y sus beneficios.

Actividad física



Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes... aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Beneficios actividad física

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento.) Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros. La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.

Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones.



Actividad

1.- ¿ Qué se entiende por actividad física?

2.- ¿ Cual es son los beneficios de realizar actividad física?

3.-Según lo leído anteriormente, ¿crees que es necesario realizar actividad física?

4.- Señala tres diferencias entre actividad física y ejercicio?

5.- Nombra y dibuja cinco actividades físicas que realizas en tu casa y cuáles realizabas en el colegio.

Casa	Colegio

Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía anterior.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.