



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 10

Asignatura: Educación física. **Curso:** 6° básico_____ **Profesor:** Christopher Rubilar

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Vida Activa y Saludable OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Indicaciones: lee atentamente el texto sobre actividad física, analiza los conceptos y anota lo más importante, subraya lo que tú encuentres necesario para luego responder preguntas sobre el contenido, es importante que analices cada concepto, ya que estos serán necesario que respondas de buena forma.

Vida Activa y Saludable

- **Un hábito de vida activa** lo podemos definir como una costumbre que practicamos de forma frecuente a lo largo de la semana y que nos ayuda de forma significativa a conservar y mejorar nuestro estado de salud. Algunos ejemplos de hábitos de vida activa son: práctica frecuente de actividad física, realización de un calentamiento previo a la práctica de actividad física, adquisición de hábitos posturales adecuados, hábitos higiénicos correctos, llevar una alimentación completa y equilibrada, etc.
- **Calentamiento** Podemos definir el calentamiento como al conjunto de ejercicios que realizamos previamente a toda actividad física en la que la exigencia física del esfuerzo es superior a la normal, cuyos objetivos principales son reducir el riesgo de lesión y mejorar el rendimiento físico del deportista.
- **La práctica regular de ejercicio** físico tiene efectos beneficiosos sobre las articulaciones, potencia efectos psicológicos positivos para la salud, aumenta la autoestima y produce, en general, bienestar a los individuos que lo practican de manera sistemática. Además favorece el crecimiento, así como el desarrollo muscular, liberar tensiones y eliminar estrés. Por otra parte, ayuda en la prevención de enfermedades como enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis y varios tipos de cáncer.
- **Hábitos alimenticios** La dieta óptima es aquella en la que se cubre todas las necesidades energéticas de una persona y se caracteriza por ser una dieta saludable y equilibrada (aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo), intentando que la ingesta sea próxima al gasto calórico y haya una adecuada proporción de sustancias energéticas.



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA