



Guía de trabajo 10

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	6° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
10	Educación física y salud	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.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 10

- 1- Para comenzar debes leer los textos de **vida activa y saludable**
- 2- Una vez que hayas leído la información que ahí se presenta y hayas destacado lo más importante, vas a desarrollar en **tu cuaderno** las preguntas que salen en la **guía N° 10**
- 3- Una vez que hayas terminado la actividad, **debes sacar una fotografía de lo que realizaste**, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues **tu nombre y apellidos, además del curso al que correspondes.**



GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea conoceremos lo que es la **vida activa y saludable**, además de los **conceptos y características** más importantes.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- La información que trabajaremos está en el documento Guía N° 10 El análisis de estos conceptos es fundamental para que puedas desarrollar la guía de buena forma.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

CONCEPTOS IMPORTANTES

- 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.**
- **Calentamiento Podemos definir el calentamiento como al conjunto de ejercicios que realizamos previamente a toda actividad física.**
- La práctica regular de ejercicio **físico tiene efectos beneficiosos sobre las articulaciones, potencia efectos psicológicos positivos para la salud.**
- Hábitos alimenticios **La dieta óptima es aquella en la que se cubre todas las necesidades energéticas.**

- **Material de apoyo:**

<https://sites.google.com/site/jvaleroef/home/2/habitos-de-vida-activa-condicion-fisica-y-salud>