



Formato ticket de salida 6° Básico

Curso: 6° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

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.

Indicador de evaluación:

Analizan texto sobre de la vida activa y saludable, sus componentes positivos y negativos más importantes y los asocian a preguntas de alternativas.

Preguntas de competición.

Pasos a seguir:

Actividad 1:

Lee atentamente el texto de **Vida activa y saludable**, analiza y subraya lo más importante.

- 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.

Por el contrario, también tenemos el concepto de hábitos nocivos para la salud, y como su propio nombre indica son aquellos que inciden negativamente sobre nuestro estado de salud o que pueden producir enfermedades asociadas. Entre algunos ejemplos de hábitos nocivos que podemos mencionar encontramos: consumo de drogas (como el alcohol o el tabaco), sedentarismo, exceso de ejercicio físico, hábitos alimenticios poco saludables (ricas en grasa, mucha comida frita, comida “basura”, etc.) estos últimos siendo los más comunes en nuestra población.

Actividad 2:

Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en texto anterior.

- 1- ¿Según el texto, porque es importante tener una vida activa y saludable?
 - A) Porque mantiene controlado el peso corporal, los niveles de colesterol, tensión arterial y glucosa.
 - B) Porque facilita las relaciones personales y sociales.
 - C) Porque llevas una alimentación variada y equilibrada
 - D) Todas las anteriores.



2- ¿Cuál de estas consecuencias no es un agente perjudicial para tu vida?

- A) Sobrepeso.
- B) Mejor condición física.
- C) Sedentarismo
- D) Lesiones físicas.

3- ¿Cuál de estos agentes negativos afecta a la mayoría de las personas en Chile?

- A) Hábitos alimenticios poco saludables.
- B) Drogas.
- C) Exceso de ejercicio físico.