



## Guía de trabajo 10

<b>Nombre docente:</b>	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
<b>Curso:</b>	6° año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
12	Educación física y salud	<b>Vida Activa y Saludable OA 6:</b> 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° 12

- 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° 12**
- 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° 12 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](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

### CONCEPTOS IMPORTANTES

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional.
  - **Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.
  - **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.
  - **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos.
- 
- **Material de apoyo: Pirámide alimenticia.**
  - <http://www.chefplus.es/robot-cocina/blog/nutricion-y-vida-sana/recordando-la-piramide-alimenticia>