



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 12

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 esto será necesario que respondas de forma correcta.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

Dieta equilibrada: una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 35 kilocalorías por kilo de peso.

Hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria si eres mayor de edad para su consumo.

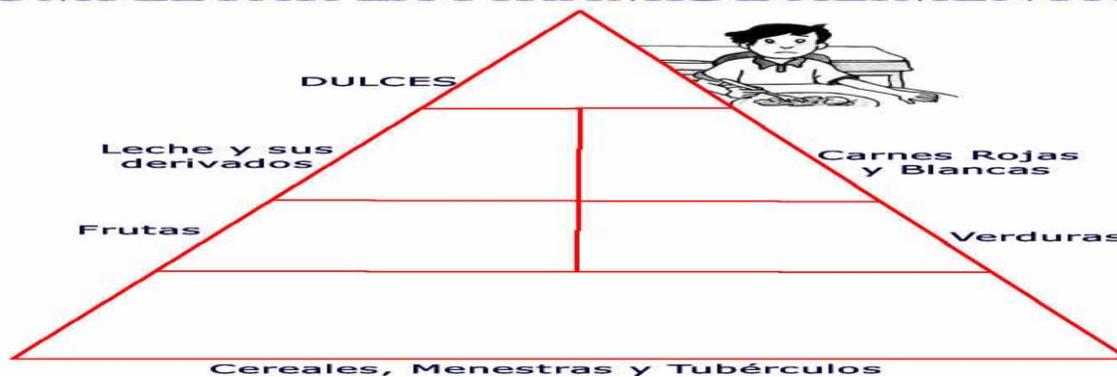
Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial y los niveles de glucosa en sangre, además de la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También es un buen medio para desarrollar una actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

Actividad: Responde las siguientes preguntas de contenidos.

- 1- ¿Es correcto afirmar que el desarrollo de ejercicio durante 15 minutos, es un tiempo necesario para quemar calorías? ¿SI/NO? Y ¿POR QUÉ?
- 2- Si el texto indica que por kilo de peso debo consumir alrededor de 35 calorías.
¿Cuántas calorías debería consumir si peso 50 kilos?
- 3- Completa con dibujos la siguiente pirámide alimenticia.

COMPLETAR LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar a mi correo un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu nombre y apellido, además de tu curso. christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!