



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

## Guía de trabajo 13

**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.

### VIDA ACTIVA Y SALUDABLE EN NIÑOS (BENEFICIOS)

**1-Una buena salud:** la actividad física es clave para prevenir la obesidad. Estar en movimiento evitará también que nuestros estudiantes desarrollen problemas del corazón y diabetes. Recuerda que todo lo que hacemos durante nuestra niñez se verá reflejado significativamente en la adultez.

**2-Mejorar la salud cerebral:** Debemos cuidar nuestra mente de la misma manera que lo hacemos con nuestro cuerpo. La actividad física ayuda a lidiar con el estrés y a olvidar las preocupaciones del día. También mejora la memoria y el funcionamiento intelectual.

**3-De buen humor:** Cuando liberan las tensiones del día, los estudiantes estarán mucho más relajados. Si estás en casa y sientes que no estás de buen humor, es bueno que salgan al patio a jugar libremente. Notarás que cuando regresen estarán de muy buen humor y animados.

**4-Crecimiento** Una vida activa contribuirá a un mejor desarrollo del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado. Para que practiquen la resistencia muscular pueden saltar la cuerda, jugar a la carretilla o tirar de la soga.

**5-Mejores habilidades sociales** Que los niños/as practiquen actividades físicas con otros los ayudará a fomentar las relaciones personales. La comprensión de las relaciones humanas y de quienes están a su alrededor es algo imprescindible para llevar una vida emocionalmente sana.

Todos estos beneficios de la actividad física harán más exitosos a los niños en su escuela, con sus amigos y en la familia.



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Solo si tienes acceso a internet visualiza este video complementario.

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

**Actividad: Responde las siguientes preguntas de contenidos.**

- 1- Según el texto, nombra 5 beneficios de la vida activa en estudiantes.
- 2- ¿Qué es lo más te gusta al momento de realizar clases de educación física junto a tus compañeros?
- 3- ¿Es correcto afirmar que una vida activa y saludable ayuda a mejorar tu fortaleza física y crecimiento?
- 4- ¿Qué pasa a futuro si tengo una buena alimentación y realizo ejercicio durante mi juventud?

#### 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](mailto:christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl)

**¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!**