



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 18

Asignatura: Educación física. **Curso:** 7° básico _____ **Profesor:** Christopher Rubilar Catalán.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Vida Activa y Saludable OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- Frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración
- tipo de ejercicio.

Indicaciones: Lee atentamente el texto sobre tipos de beneficios que aporta el desarrollo de las capacidades físicas y completa un recuadro de contenidos.

CAPACIDADES FÍSICAS Y SUS BENEFICIOS

Actividad numero 1: Lee atentamente el texto y rescata lo más importante.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Actividad 2: Realiza en tu cuaderno un recuadro informativo con los beneficios que aporta el desarrollo de las cualidades.

	FISIOLÓGICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
Beneficios	Escribe los beneficios.	Escribe los beneficios.	Escribe los beneficios.
Beneficios			
Beneficios			
Beneficios			
Beneficios			

IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu **NOMBRE Y APELLIDO, ADEMÁS DE TU CURSO.**

Mandar guía 18 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!