



Formato ticket N° 25 formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA05- Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno

Indicador de evaluación:

Los estudiantes conocen diferentes espacios para realizar actividades físicas de su interés y sus beneficios.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

- Lee atentamente el texto sobre beneficios de la actividad física
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos en guías anteriores.

ACTIVIDAD 1: Lee atentamente el texto sobre Actividad física en los parques y responde.

1 -El nivel de endorfinas -conocidas también como las 'hormonas de la felicidad' - que se generan haciendo deporte al aire libre es mayor que en un espacio cerrado, y es aún mayor si además se hace en grupo con familiares o amigos.

2 -Biomecánicamente es mucho mejor practicar ciertas actividades en el exterior. Correr en circuitos naturales permite ejercitar de mejor manera todos los músculos y tendones de las extremidades al haber cambios de dirección, de desnivel e incluso de ritmo. Asimismo, andar en bicicleta al aire libre representa un mayor esfuerzo, al estar presente la resistencia natural del viento, lo que permite quemar una mayor cantidad de calorías.

3- Aprovechar las horas de sol para hacer deporte influye positivamente en la obtención de vitamina D, una vitamina que el cuerpo produce cuando la piel se expone directamente al sol y que fija el calcio y el fósforo para la saludable formación de los huesos.

4- Después de realizar ejercicio en espacios verdes, la presión arterial vuelve a los valores basales más rápidamente que cuando se realiza en interiores.

5- Aminorar la sensación de fatiga, ya que el medio ambiente provee a nuestro sistema nervioso de diversos estímulos agradables que sirven de distracción y reducen la conciencia sobre las sensaciones fisiológicas o emociones negativas. Esto puede ayudar a aumentar la cantidad de actividad física realizada y la motivación para continuar.



ACTIVIDAD 2: Lee cada pregunta de alternativas y responde según lo analizado anteriormente.

1- ¿Qué hormona es conocida como "la hormona de la felicidad?"

- A- Progesterona.
- B- Endorfina.
- C- Adrenalina.
- D-

2- ¿Qué importancia tiene la vitamina - D?

- A- Mejora tu velocidad y resistencia al activarse.
- B- Fija el calcio y el fósforo para la saludable formación de los huesos.
- C- Mejora tu concentración general.

3- ¿Qué pasa con la presión arterial al realizar ejercicios al aire libre?

- A- Vuelve más rápido a la normalidad.
- B- Aumenta la presión arterial
- C- No se presentan modificaciones en la presión

!!!!QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!!