



Guía de trabajo 10

Asignatura: Educación física. **Curso:** 8° básico ____ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Vida Activa y Saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.

Indicaciones: lee atentamente el texto sobre actividad física, analiza los conceptos y anota lo más importante, es importante que analices cada concepto, los cuales son necesarios para que respondas de buena forma.

ACTIVIDAD FÍSICA

Lee atentamente el texto Sobre actividades físicas.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, caminar, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo, mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Existen diferentes tipos de actividad física:

Las actividades de fuerza muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

