



Guía de trabajo 12

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, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Indicaciones: lee atentamente el texto sobre beneficios actividad física, analiza y anota lo más importante.

ACTIVIDAD FÍSICA

Lee atentamente el texto:

Seis beneficios de la actividad física regular:

1- Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso

El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

2- El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades

El ejercicio regular ayuda a prevenir muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos:

- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- ansiedad
- Muchos tipos de cáncer
- Artritis

También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa.



3. El ejercicio mejora el estado de ánimo

Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. También puedes sentirte mejor sobre tu aspecto y sobre tú mismo si realizas ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.

4. El ejercicio aumenta la energía

El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.

5. Hacer ejercicio promueve un mejor sueño

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.

6. El ejercicio puede ser divertido y una actividad social.

El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te dan la oportunidad de relajarte, disfrutar del aire libre o simplemente participar en actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectarte con tu familia o amigos en un ambiente social divertido.

ACTIVIDAD: Responde las siguientes preguntas de contenidos.

- 1- ¿Ha realizado actividad físicas buscando obtener algunos de estos beneficios?
- 2- ¿te consideras una persona hace actividades físicas regularmente. Si/No y porque?
- 3- ¿Recuerdas cuál ha sido tu sensación después de realizar actividad física en clases?

IMPORTANTE

Recuerda enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener nombre completo y curso

Enviar guía N° 12 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl

¡¡Excelente semana!!