



## Guía de trabajo 18

**Asignatura:** Educación física. **Curso:** 8° básico \_\_\_\_ **Profesor:** Christopher Rubilar Catalan.

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 actividad física en el hogar y responde una serie de preguntas de desarrollo.

### ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

Si te sientes lo suficientemente bien, es importante usar el movimiento y la actividad física como una forma de romper la rutina en tu hogar, sabiendo que estamos en una etapa compleja en donde la realización de actividades de esta índole no son fáciles de realizar con comodidad.

"Es importante que nos demos cuenta de que es un periodo estresante para el cuerpo, así que tenemos que cuidarlo". "Ahora mismo es importante que nos mantengamos activos en casa, pues la actividad física influye en cómo manejamos el estrés provocado por el encierro entre otras cosas".

El ejercicio nos hace sentir bien, nos ayuda a pensar mejor, tomamos mejores decisiones. Incluir algo de actividad en tu rutina puede ayudar con la productividad y la actividad física también mejora nuestra inmunidad".

La actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud" durante las cuarentenas.

La OMS (organización mundial de la salud) recomienda "150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, o una combinación de ambos".

Actividad: Responde preguntas de alternativas referentes al texto leído.

- 1- ¿Para realizar actividad física necesitas de grandes recursos económicos?  
Fundamenta tu respuesta.



Según estudios realizados en nuestro país, el sobre peso ha subido un 44% a nivel nacional producto de la cuarentena.

- 2- ¿Qué actividades físicas podrías realizar en el hogar para bajar este porcentaje de sobrepeso?
- 3- Nombra 6 ejercicios que puedes hacer en hogar utilizando materiales que ahí existen.
- 1-                    2-                    3-                    4-                    5-                    6-

### IMPORTANTE

Recuerda enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe TENER NOMBRE COMPLETO Y CURSO.

Enviar guía N° 16 a mi correo: [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

¡¡Que tengas una excelente semana!!