



**¡ES HORA DE  
MOVERSE!**

***DEPARTAMENTO DE  
ORIENTACIÓN  
5° -6° BÁSICOS***

**COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA**

**Orientadora: Constanza Muñoz Villacura**

**TEMA: Actividad Física**

**Semanas (31-32 )**

**Fecha: del 26/10 al 02/11**



# ¡ES HORA DE MOVERSE!

## Objetivo:

**OA4.** Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

**(Promoción desarrollo socioemocional y resiliencia)**





# ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que exija gasto de energía.



**ES IMPORTANTE**

Mantenerse activa es una de las mejores formas de mantener el cuerpo sano, también mejora el bienestar general y la calidad de vida.

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.
- Contribuye a mantener la mente sana



# La actividad física en las adolescentes

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física es relevante para el bienestar de todas las personas y lo fundamental es comenzar desde pequeños, junto a una alimentación balanceada.

- Para las niñas y adolescentes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.



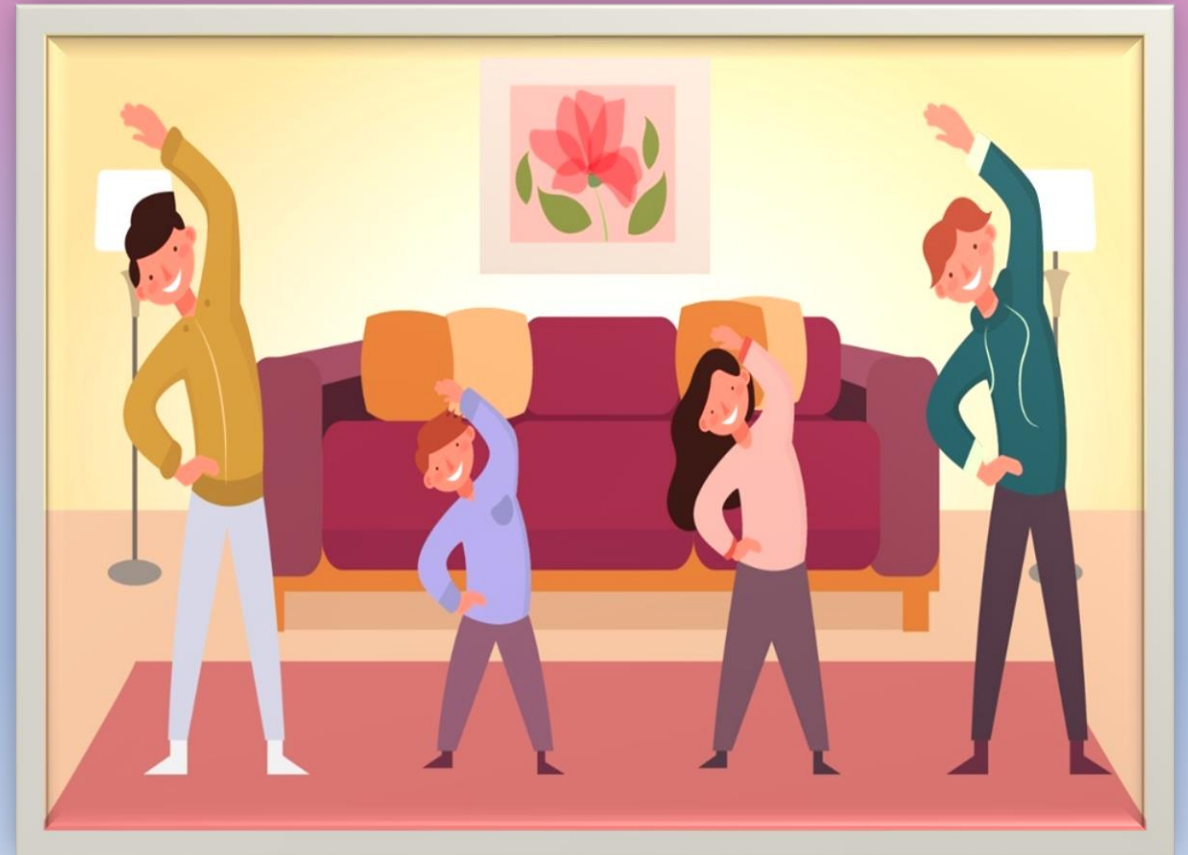




# La actividad física en las adolescentes

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir enfermedades se recomienda que:

- *Las niñas y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.*
- *La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporarla, como mínimo tres veces por semana.*





Cómo  
activarse  
en casa



## Actividad física en el hogar

Debido al corona virus estamos la mayor parte del tiempo en nuestro hogar, resguardándonos del contagio.

Por lo que la actividad física y movilidad de todas las personas se ha visto reducida, perjudicando la salud de todos, con las siguientes consecuencias:

- Generando más estrés.
- Más tiempo de ocio.
- Niñas y adolescentes más sedentarias y sin actividad física.
- Sin ánimo e incluso aburridas.

Aumentando la alimentación y el peso, lo que al largo del tiempo puede generar diversas enfermedades.



Movernos

"Nos hace sentir bien, nos ayuda a pensar mejor, tomamos mejores decisiones. Incluir actividad física en tu rutina diaria contribuye en ayuda con la productividad y también mejora nuestra defesas"



# La actividad física en las adolescentes

**¿Cómo pasar de la inactividad hacia la actividad física?**

**Es mejor estar en movimiento, pararse y sentarse con frecuencia, subir y bajar escaleras; en vez de permanecer sentada o mirando pantallas como el televisor, celular o Tablet. Es importante reducir todo lo posible el tiempo sentada o recostada.**



**¿El baile es una buena opción para ejercitarse?**  
**Sí, el baile es recomendable como actividad física, agregar saltos y juegos para el fortalecimiento de huesos y músculos.**





# La actividad física en las adolescentes

**¿Cuáles son los movimientos básicos que se recomiendan?**

**Saltar, correr, hacer equilibrio, esquivar y tener cambios de dirección.**



**¿Qué se entiende por actividad física moderada o vigorosa?**

**Cuando la actividad física es moderada la persona puede hablar sin dificultad, y si es vigorosa se encuentra algo agitada.**

**Es importante que dentro de tu hogar junto a tu familia, realices actividad física para mantener tu cuerpo en movimiento y activo.**

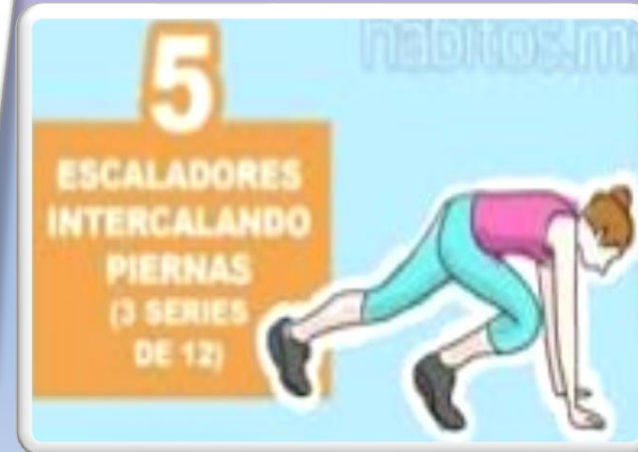
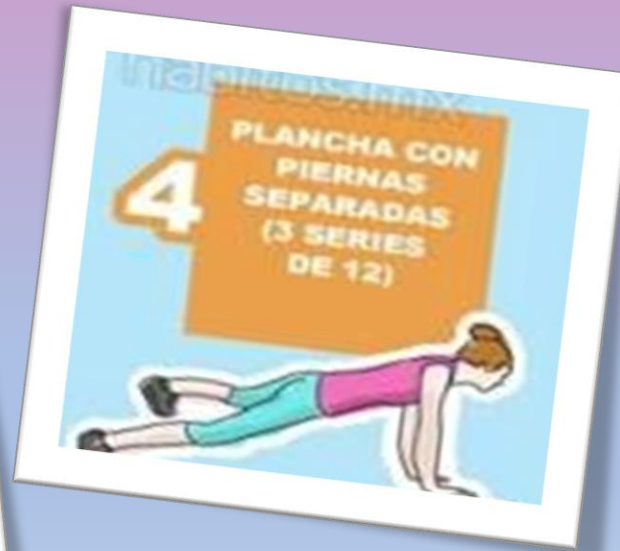




# Actividad física para realizar en el hogar

## Rutina de 6 pasos

Te invito a realizar una rutina de actividad física muy entretenida y fácil, la puedes realizar hasta 3 veces a la semana, junto a tu familia







CUIDA TU CUERPO, ES EL  
ÚNICO LUGAR DONDE VIVIR