



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl). Cursos: 7 Básicos.

SEMANA 33 y 34: Desde el 9 al 20 de noviembre

Nombre:
Cursos: 7 básicos. Fecha: 9 al 20 de noviembre.
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 min de actividad física de tu interés

Continuando con nuestra unidad de autocuidado y seguridad

¿Por qué es tan importante realizar actividad física al menos 30 min al día?

Alrededor del mundo, millones de personas padecen obesidad y sobrepeso.

"El panorama es desolador, por eso es indispensable **cambiar nuestro estilo de vida** destinando por lo menos 30 minutos para el ejercicio",
Quienes realizan una actividad física constante tienen **menor probabilidad de enfermarse** y más posibilidades de gozar de una **vida más larga**.

Algunos beneficios de la actividad física son:

1. La actividad aeróbica o los ejercicios que necesitan de más oxígeno como caminar, trotar, nadar, bailar, esquiar, pedalear, favorecen el sistema cardiovascular, disminuyen la presión sanguínea y **mejoran la circulación**, lo que **reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares**.

2. Ayuda en la prevención de cáncer de colon,. Asimismo, al regular los niveles hormonales, puede contribuir a **evitar el cáncer de mama y de próstata**.

3. Hacer ejercicio contribuye a una **mejor salud mental**, reduce el estrés, la **ansiedad** e incluso las **fobias** y los **ataques de pánico**.
4. **El impacto en los huesos es muy positivo**. En los niños puede **aumentar** la **densidad ósea**, en los adolescentes los fortalece y en la vida adulta retrasa la degeneración. Puede prevenir la osteoporosis.
5. Con el ejercicio el sistema inmune se **acelera** de manera temporal, aumenta su **capacidad** y **defensas** para el **organismo**.
6. Realizar actividad física con regularidad ayuda a **mantener** un **nivel** saludable de **azúcar** en la **sangre**, que no sólo contribuye a controlar el peso, sino también a **evitar** el **riesgo** de padecer **diabetes tipo 2**.
7. Con el ejercicio puede **mantener** su **peso ideal**.
8. El **flujo de oxígeno al cerebro aumenta**, por lo que la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria
9. **Beneficia la calidad del sueño**. Un estilo de vida activo puede significar un sueño más reparador y profundo.
10. En los músculos, no sólo aumenta la oxigenación, tono, fuerza y volumen, también **favorece** la **flexibilidad**, la **fuerza** de los **tendones** y los **ligamentos**.



Beneficios psicológicos de hacer ejercicio

- Reduce la sensación de estrés.
- Nos ayuda a sentir exitosos.
- Ayuda a controlar adicciones.
- Aumenta la sensación de optimismo.
- Mejora la autoestima.
- Mejora la memoria.
- Alivia la ansiedad.
- Previene el deterioro cognitivo.

.-Responde el siguiente cuestionario en tu cuaderno de educación física.

- 1.- ¿Cuál o cuáles son las enfermedades más comunes en el mundo al no realizar actividad física?
- 2.-Nombra 2 beneficios que favorece la actividad física.
- 3.-Al caminar, trotar a ¿Qué sistema beneficia la actividad física?
- 4.- ¿A qué tipo de cáncer se presenta al no realizar la actividad física?
- 5.-Al realizar actividad física regula el azúcar en la sangre ¿A qué enfermedad favorece?
- 6.-Al fluir mayor oxígeno al cerebro ¿Qué habilidades cognitivas se desarrollan?
- 7.-Al realizar actividad física a diario ¿Qué cualidades físicas se desarrollan?
- 8.- ¿Cuál es el sistema que aumenta su capacidad de defensa para el organismo?
- 9.-Nombra 2 beneficios psicológicos que se favorecen con la actividad física.

2.- Según esta imagen elige 3 beneficios de mayor a menor importancia según tu preferencia y justifica el ¿Por qué?



3.-Realiza en tu casa un plan de trabajo diario de 30 min donde estén involucradas las **cualidades físicas básicas resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación**. Si quieres con implementos deportivos, o lo que tengas en tu casa.

FECHA	ACTIVIDAD	MINUTOS	CAPACIDAD FÍSICA TRABAJADA
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			