



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369
COLEGIO ALCÁZAR
Av. Parque Central Poniente N°500 - Maipú
Fono: 22 585 23 05 – email: contacto@colegioalcazar.cl

Guía de: Educación Física

Nivel: 7° AÑOS BÁSICOS

Unidad: 1

Clase: 1

N° de la Guía: 1

Objetivo:OA 03:

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: **> Frecuencia.> Intensidad.> Tiempo de duración.> Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).**

Presentación: Condición Física y Salud: Identificar los beneficios positivos de realizar de la actividad física. Esta guía corresponde a la primera unidad, en la que debemos realizar y conocer todos los conceptos que definen la condición física y sus beneficios.

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, ya que acelera el paso de los desechos por los intestinos. 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. Es muy funcional como apoyo en el tratamiento contra la depresión, tan efectivo como los medicamentos, pero sin efectos secundarios.
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 a evitar el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
7. Con el ejercicio puedes mantener tu peso ideal, ya que si quemas calorías es posible que alcances un equilibrio de energía.
8. El flujo de oxígeno al cerebro aumenta, por lo que la capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta pueden mejorar de manera considerable.
9. Beneficia la calidad del sueño. Un estilo de vida activo puede significar un sueño más reparador y profundo, que estimula la concentración en el día, aumenta tu productividad y propicia un mejor estado de ánimo.
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.

Actividades:

Responde las siguientes preguntas de acuerdo a lo leído en el texto anterior.

Anota tus respuestas en esta guía si la puedes imprimir o en el cuaderno de Educación Física.

1.- ¿Por qué debo hacer ejercicio en forma constante?

2.- ¿Qué tan intenso debe ser el ejercicio que tengo que hacer para obtener beneficios para la salud?

3.- De que me previene realizar actividad física en forma continua

4.- ¿El que aumente el flujo sanguíneo cuales son los beneficios para ti?

Vocabulario: Busca el significado de las siguientes palabras:

1.-Frecuencia

2.-Intencidad

3.-Fuerza

4.-Flexibilidad

5.-Sistema cardiovascular

6.-Presion sanguínea

7.-Accidente cardiovascular

8.-Depresión

9.-Estrés

10.- Fobias

11.- Osteoporosis

12.-Tendones y Ligamentos

Recursos: en este link u otro similar encuentras más información.

<https://www.google.com/search?q=beneficios+de+la+actividad+fisica+para+la+salud>

Diccionario.

Evaluación

Responde cada una de las preguntas antes planteadas y las 12 palabras del vocabulario.

Mi opinión:

De acuerdo a lo leído en la guía y a información que hubieses buscado, ¿por qué, crees que es tan importante el realizar ejercicios o deportes?, ¿En qué te benefician y cuál es tu compromiso para mantenerte saludable?.