

ASIGNATURA	Educación Física	NIVEL	6 ° Básico
UNIDAD	habilidades motrices	OA Nº	Demostrar la aplicación de habilidades motrices
OBJETIVO DE LA GUIA.	Conocer la importancia de la actividad física para tener una vida saludable y plena.	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	<p>Lee atentamente la guía y luego responde las preguntas asignadas en un cuaderno. Recuerda que las guías de educación física las debes responder o guardar ordenadamente por número en un cuaderno.</p>
---	---

GUIA Nº 5	FECHA: 04 al 08 de mayo	NOMBRE DE LA GUIA	Actividad física
<u>La Actividad física</u>			
<p>Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.</p> <p>La actividad física se describe mediante las dimensiones de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo que veremos a continuación. Pero antes... aclaremos algunos conceptos que a veces se confunden.</p> <p>¿Por qué actividad física? La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.</p> <p>Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.</p> <p>Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en auto y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.</p> <p>Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo (+) de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia (o azúcar elevado en sangre).</p> <p>¿Y el deporte? Se entenderá por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, en desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.</p>			



Actividad para realizar en casa:
Busca un lugar cómodo de tu hogar y realiza las siguientes actividades



PUENTE

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



ESCALADORES

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



LAGARTIJAS

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



ABDOMINALES

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

REALIZA ESTA ACTIVIDAD 2 VECES EN LA SEMANA

PUENTE: Debes subir y bajar tu pelvis

ESCALADOR: Cambiar de piernas sucesivamente.

LAGARTIJAS: Aguantar el peso de tu cuerpo extendiendo los brazos sucesivamente.

ABDOMINALES: Seguir ejemplo de la guía anterior.

Escribe en tu cuaderno, TU EXPERIENCIA,

1. ¿TE COSTÓ REALIZAR LOS EJERCICIOS?
2. ¿LOGRASTE REALIZAR LA SERIE DE EJERCICIOS EN EL TIEMPO ASIGNADO?
3. ¿ALGÚN EJERCICIO, TE PRODUJO ALGUNA MOLESTIA MUSCULAR?
4. ¿QUÉ EJERCICIO FUE MÁS DIFÍCIL PARA TI?
5. ¿Y EL MÁS FÁCIL?
6. CUÍDATE MUCHO Y NOS VEMOS A LA VUELTA.