

ASIGNATURA	<b>Educación Física</b>	NIVEL	<b>5<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> Básico</b>
UNIDAD	Vida activa y saludable	OA N° 3	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipos de ejercicio
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 realiza las actividades solicitadas y anota en el cuadro el avance de los ejercicios, puedes responder en la guía o cuaderno.</p> <p><b>IMPORTANTE</b></p> <p><i>Esta semana debes enviar el cuadro de avance y un video de ambos ejercicios al correo:</i></p> <p><a href="mailto:efisica.cefa.bustamante@gmail.com">efisica.cefa.bustamante@gmail.com</a> o al WhatsApp +56986404349</p>
--	---

GUIA N° 8	FECHA: 30 de junio al 10 de Julio	NOMBRE DE LA GUIA	Beneficio de la actividad física
<p>Los beneficios para la salud de hacer actividad física y ejercicio de forma regular no se pueden ignorar. Todas las personas se benefician del ejercicio, independientemente de la edad, el sexo o la capacidad física.</p> <p>¿Necesitas motivos más convincentes para ponerte en movimiento? Hay 6 maneras en las que el ejercicio puede hacer que seas más saludable y feliz.</p> <p><b><u>1. Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso</u></b></p> <p>El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.</p> <p>Hacer ejercicios en forma regular es ideal, pero no te preocupes si no encuentras una franja de tiempo amplia para hacer ejercicio todos los días. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para cosechar los beneficios del ejercicio, solo tienes que estar más activo a lo largo del día: sube las escaleras en lugar de usar el ascensor o acelera el ritmo de tus tareas domésticas. La consistencia es la clave.</p> <p><b><u>2. El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades</u></b></p> <p>¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.</p> <p>El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos:</p> <p>Accidente cerebrovascular, Síndrome metabólico., Presión arterial alta, Diabetes tipo 2, Depresión, ansiedad, Muchos tipos de cáncer, Artritis. También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa.</p> <p><b><u>3. El ejercicio mejora el estado de ánimo</u></b></p> <p>¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas desahogarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad</p>			

física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. También puedes sentirte mejor sobre tu aspecto y sobre tú mismo si realizas ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.

#### **4. El ejercicio aumenta la energía**

¿Estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.

El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.

#### **5. Hacer ejercicio promueve un mejor sueño**

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.

#### **6.. El ejercicio puede ser divertido y una actividad social.**

El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te dan la oportunidad de relajarte, disfrutar del aire libre o simplemente participar en actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectarte con tu familia o amigos en un ambiente social divertido.

Así que toma una clase de baile, recorre las rutas de senderismo o inscríbete en un equipo de fútbol. Busca una actividad física que disfrutes y hazla. ¿Sentías aburrimiento? Prueba algo nuevo o haz algo con amigos o familiares.

#### **ACTIVIDAD:**

Esta semana del 30 de junio al 10 de Julio trabajaremos 2 ejercicios:

- FLEXIONES DE BRAZOS (Contabilizar la cantidad que realizas en 1 minuto)  
Si tienes dudas del ejercicio buscar en YOUTUBE [https://youtu.be/e\\_EKqoHxns](https://youtu.be/e_EKqoHxns)



- jumping jacks ( contabilizar la cantidad que realizas en 1 minutos.)  
Si tienes dudas del ejercicio buscar en YOUTUBE <https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8>



1. Busca un lugar como de tu hogar para realizar estos ejercicios.
2. Vamos a ver tu avance, anota los datos en la guía o en tu cuaderno, tienes que hacer los ejercicios en 3 días diferentes y completa el recuadro

EJERCICIO	DIA 1	DIA 2	DIA 3
<b>Flexiones de brazos</b> Contar la cantidad en 1 minuto			
<b>Jumping jacks</b> Contar la cantidad en 1 minuto.			

**IMPORTANTE:**

Debes enviar este cuadro y grabar con celular ambos ejercicios. Enviar al correo :  
efisica.cefa.bustamante@gmail.com .anotar en asunto : nombre completo y curso  
O enviar al WHATSAPP DE EDUCACIÓN FÍSICA del Profesor Héctor Bustamante  
+569 8640 4349

Solo el 5 año E que debe enviar actividades al profesor Fernando Madariaga