

ASIGNATURA	<b>Educación Física</b>	NIVEL	<b>7º y 8º Básico</b>
UNIDAD	<b>Vida activa y saludable</b>	OA Nº 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.	<b>Conocer la importancia de la actividad física para tener una vida saludable y plena.</b>	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 (solo 1 día) al correo institucional</i></p> <p><a href="mailto:hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl">hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl</a></p>
--	--

GUIA Nº 9	FECHA: 20 de julio	NOMBRE DE LA GUIA	Importancia de la actividad física
<p>La importancia de la actividad física no es fácil de resumir ya que, cada día, se descubren nuevos beneficios que aportará a tu salud . La sociedad de hoy en día está cayendo peligrosamente en un estilo de vida más sedentario, por lo que hay mayor necesidad de aumentar el nivel de actividad diaria.</p> <p><u>Beneficios de la actividad física</u></p> <p>Mantenerse activo significa mantener tu cuerpo funcionando a un buen nivel de movimiento. El ejercicio regular va a mejorar el funcionamiento de tus pulmones y corazón para quemar más eficientemente el exceso de calorías ingeridas y mantener tu peso bajo control. Además, el ejercicio también mejorará tu fuerza muscular, aumentará tu flexibilidad articular y mejorará tu resistencia.</p> <p>Por otro lado, la actividad física disminuye el riesgo de padecer afecciones cardíacas, la principal causa de muerte en la mayoría de países desarrollados. Además, ayuda a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, cáncer de colon, diabetes y presión arterial alta. Así, el ejercicio regular, beneficia a todas aquellas personas reticentes a ir al médico, reduciendo el número de visitas y ayudando a prevenir la hospitalización y el uso de medicamentos.</p> <p><u>Elegir lo que más te guste</u></p> <p>El ejercicio no tiene que ser algo aburrido ni debe ser un sufrimiento diario. Debe ser algo que disfrutes y que te ayude a aumentar tu estado de ánimo día a día. Está comprobado que es eficaz para aliviar los síntomas de estrés, depresión y ansiedad.</p> <p>Cualquier tipo de actividad será beneficiosa en una medida u otra. Desde caminar, nadar o montar en bicicleta, hasta deportes más “serenos” como el yoga, que pueden aportar muchos beneficios a tu organismo.</p> <p>Debes empezar calentando de 5 a 10 minutos para aumentar tu flujo sanguíneo y preparar tu cuerpo para la actividad. Sigue el calentamiento con varios minutos de estiramientos</p>			

para aumentar tu flexibilidad y reducir el riesgo de padecer lesiones. Después de la actividad, debes realizar de 5 a 10 minutos de estiramiento.

Las largas jornadas laborales y el estrés del día a día, hace que gran parte de la población no realice la actividad física recomendada. Cuanto más envejece la población, mayor es el porcentaje de personas inactivas.

Es importante comprender la importancia la actividad física y realizarla varias veces a la semana con ejercicios diferentes para beneficiarte en mayor medida. Muchas personas realizan ejercicio intenso una vez por semana, pero esto no es recomendable debido a que aumenta el riesgo de lesiones. Lo ideal es ejercitarse en varios días con diferentes tipos de ejercicio. Trata de encontrar algunas actividades que te gusten o, incluso, un acompañante para realizarlas.

### **ACTIVIDAD:**

Esta semana del 20 de julio de junio al 31 de Julio trabajaremos 2 ejercicios:

- Elevación de rodillas (Contabilizar la cantidad que realizas en 1 minuto)  
Si tienes dudas del ejercicio buscar en YOUTUBE <https://youtu.be/BG-9o9kKgX0>

9A



9B



- Mountain climber: Escalador (contabilizar la cantidad que realizas en 1 minutos.)  
Si tienes dudas del ejercicio buscar en YOUTUBE <https://youtu.be/U3I0ji7LCK4>



## Registro de Actividad

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>Elevación de rodillas</b> Contar la cantidad en 1 minuto			
<b>Mountain climber o escalador</b> Contar la cantidad en 1 minuto.			

### IMPORTANTE:

- Debes enviar este cuadro y grabar con celular ambos ejercicios ( **enviar solo 1 día**).
- Enviar al correo institucional [hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl](mailto:hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl)
- Recuerda mandar tu nombre y curso