

<b>ASIGNATURA</b>	<b>Educación Física</b>	<b>NIVEL</b>	<b>5º y 6º Básico</b>
<b>UNIDAD</b>	<b>Vida Activa y saludable</b>	<b>DA Nº 4</b>	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
<b>OBJETIVO DE LA GUÍA.</b>	<b>Reconocer las consecuencias del alcohol y el tabaquismo al realizar actividades físicas</b>	<b>INDICADORES DE EVALUACION.</b>	

<b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA.</b>	<p>Lee atentamente las instrucciones de la guía de trabajo nº 12 ,recuerda que dura 2 semanas con los actividades.  <b>Recuerda enviar TODOS TUS TRABAJOS DESDE TU CORREO INSTITUCIONAL Y DEBES PONER EN ASUNTO LA GUÍA QUE ENVÍAS Y TU CURSO</b></p>
---	---

<b>GUÍA Nº 12</b>	<b>FECHA: 13 al 30 de octubre</b>	<b>NOMBRE DE LA GUÍA</b>	<b>Actividad física vs consumo de alcohol y tabaco</b>
-------------------	-----------------------------------	--------------------------	--

<p><b><u>GUÍA Nº 12</u></b></p> <p>El alcohol y tabaco son dos drogas que se ha normalizado su consumo en nuestra sociedad, cada vez los jóvenes comienzan a utilizarlas de forma precoz. ¿Qué consecuencias tiene esto?</p> <p>En la presente guía, veremos los efectos contraproducentes que presentan el tabaco y el alcohol en nuestro organismo al realizar cualquier tipo de ejercicio físico.</p> <p>Según la OMS, el tabaquismo y el alcoholismo son las drogodependencias más extendidas en nuestra sociedad, y representan, respectivamente, la primera y la tercera causa de años de vida con discapacidades. Un estudio de S.E.N.D.A sobre Drogas asegura en su último informe que un 78% de personas mayores de 18 años, consume bebidas alcohólicas esporádica o habitualmente. En 2018, 72,9% de estudiantes de entre 14 y 18 años ya había consumido bebidas alcohólicas y 14,8% se consideraba fumador habitual.</p> <p><b>Consecuencias del consumo de tabaco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por un lado, el humo del cigarrillo contiene monóxido de carbono, el cual junto a la actividad física provoca varias consecuencias:</li> <li>• Dificulta la entrada y salida de aire en los pulmones.</li> <li>• Acelera el ritmo cardíaco.</li> <li>• Aumenta el riesgo de enfermedad coronaria o ataque cardíaco.</li> <li>• Aumenta el riesgo de cáncer pulmonar, bronquial y bucal.</li> <li>• El hábito de fumar arruina los beneficios que el ejercicio puede brindarnos.</li> </ul> <p><b>Consecuencias del consumo de alcohol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por otro lado, el etanol que contiene el alcohol afecta al sistema nervioso central, provocando euforia, mareos, disminuyendo la respuesta a los reflejos, somnolencia, alucinaciones, confusión etc. Otros efectos negativos relacionados con la actividad física son:</li> <li>• El consumo agudo de alcohol ejerce un efecto negativo sobre la psicomotricidad, como tiempo de reacción y coordinación.</li> <li>• Puede alterar la regulación de la temperatura del cuerpo durante el ejercicio prolongado en ambiente frío.</li> <li>• El alcohol puede disminuir la fuerza, la potencia, la tolerancia muscular local, la velocidad y la tolerancia cardiovascular.</li> <li>• El consumo prolongado y excesivo produce cambios patológicos en hígado, cerebro, músculo, corazón y puede llevar a la incapacidad y la muerte.</li> </ul>
--

### Actividad física y consumo de alcohol y tabaco

En el análisis de la relación entre la práctica de actividad física y el consumo de tabaco se muestra una tendencia a fumar en menor cantidad o incluso a no hacerlo por parte de los sujetos físicamente activos. Un 80,9% de los activos dicen no fumar frente al 71,4% de los no activos. Este hallazgo muestra la relación significativa existente entre la práctica de actividad física y el consumo de tabaco, coincidiendo con otros estudios nacionales.

Por estos anteriores motivos, llegamos a la conclusión de que si realizamos actividad física de forma regular ,no tenemos que consumidores asiduos de alcohol y tabaco, debemos de ser conscientes que los beneficios los cuales nos aporta el ejercicio físico en nuestro organismo, están limitados negativamente por el consumo de este tipo de sustancias.

La actividad física ayuda a las personas a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades como obesidad,diabetes tipo 2 e hipertensión.

#### ACTIVIDAD N° 1

1. **Semana del 13 al 16 de Octubre:** Creación de afiche. elige 1 de los siguientes temas que hemos trabajado en la guía: Alcoholismo, tabaquismo y beneficios de la actividad física.Confecciona un afiche que informe de las consecuencias del alcohol y tabaco o promueva la actividad física , siguiendo los pasos que se debe confeccionar una afiche

#### Materiales:

- Hoja de block, hoja de cartulina de color
- Lápiz grafito
- Lápices de colores
- Regla

Esta semana no debes enviar nada a mi correo institucional o por classroom, lo vamos a reservar, guardar hasta que tengamos listo la actividad n°2, pero debes trabajar y no esperar hasta último momento.

#### ACTIVIDAD N°2

1. **Semana del 26 al 30 Octubre: Rutina de ejercicios.**

Con tu celular graba la siguiente rutina de ejercicios que a continuación aparece en el recuadro:

Ejercicios	Duración	Serie( repetición)	descanso
1.Sentadillas	15 segundos	1	05 segundos
2.jumping jack	15 segundos	1	10 segundos
3.Abdominales	20 segundos	1	10 segundos
4.Elevación de piernas	20 segundos	1	-----

Tiempo Total de la rutina: 95 segundos( 1 minuto y 35 segundos)

#### IMPORTANTE:

- Una vez que termines ambas actividades debes enviarlas juntas, en el mismo correo al correo institucional del profesor [hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl](mailto:hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl) o por Classroom
- No debes enviar las actividades por separado o enviar 1 actividad por correo y la otra por classroom