

CENTRO EDUCACIONAL FERNANDO DE ARAGON.  
Unidad Técnica Pedagógica/segundo Ciclo Básico.  
Puente Alto.  
hector.bustamante@colegiofernandodearagon.cl

Héctor Bustamante D  
Profesor de educación Física

## GUIA DE ACTIVIDADES. N° 2

### 5° - 6° Básico

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	1	FECHA DE INICIO	19 DE ABRIL
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	30 DE ABRIL

#### Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen 2 actividades y las puedes resolver directamente en la guía o en tu cuaderno.

#### Contenido.

- Reconocer los beneficios de la actividad física en todas las personas

GUIA N° 2	FECHA: 19 al 30 de abril	NOMBRE DE LA GUIA	Beneficios 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> 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. 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: Juega con tus hermanos, salta la cuerda, Da pequeñas vueltas en bicicleta, baila, etc. La consistencia es la clave.</p> <p><b><u>2. El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades</u></b> ¿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>			

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.

### **3. El ejercicio mejora el estado de ánimo**

¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas desahogarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida, andar en bicicleta, poner música y bailar, pueden ayudar. La actividad 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, busca un momento para hacer rutinas de ejercicios con tus padres, puedes buscarlos en Youtube, también existe App para realizar desafíos físicos. Busca una actividad física que disfrutes y hazla. ¿Sentías aburrimiento? Prueba algo nuevo o haz algo con hermanos, padres o familiares.

## **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**



MEJORA EL  
RENDIMIENTO  
ACADÉMICO Y  
LABORAL



FORTALECE  
EL CORAZÓN



MEJORA LA  
FORMA FÍSICA  
CARDIO  
RESPIRATORIA



REFUERZA EL  
SISTEMA  
INMUNOLÓGICO



MEJORA LA  
FORMA FÍSICA  
MUSCULAR



FORTALECE  
LOS HUESOS  
Y MOVILIDAD



DISMINUYE  
SINTOMAS DE  
ANSIEDAD Y  
DEPRESION



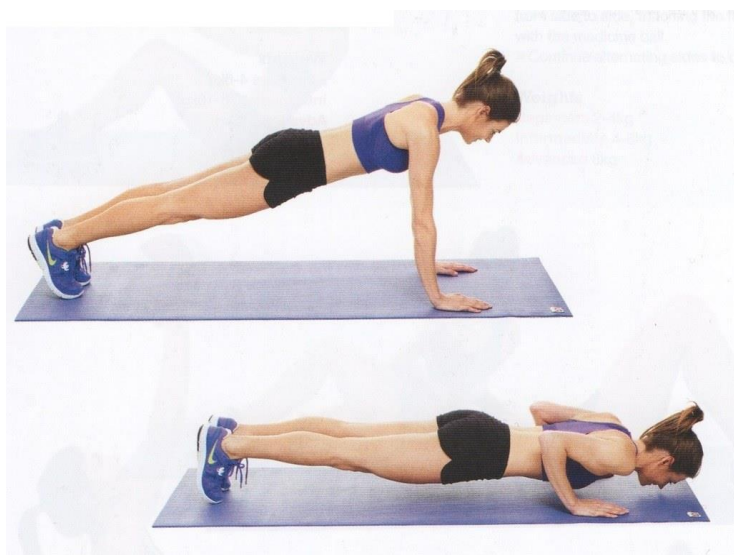
REDUCE LA  
GRASA  
CORPORAL

**Actividad n° 1 semana del 19 al 23 abril**

1. Busca en internet o con información que aparecen en diccionarios, libros o enciclopedias las siguientes palabras.

Palabra	Definición:
a) Colesterol	
b) Hipertensión	
c) Diabetes	
d) Depresión	
e) Ansiedad	
f) Triglicéridos	

**Actividad n° 2 Actividad física – flexiones de brazos del 26 al 30 de abril**



- 1- Busca un lugar cómodo, vamos a medir cuantas flexiones de brazos puedes realizar de acuerdo a tu nivel.
- 2.- Usa un celular y pon cronómetro.
- 3.- Estás listo/a.....En 1 minuto contabiliza cuantas flexiones de brazos puedes hacer, si no estás conforme con los abdominales que realizaste, puedes probar nuevamente (trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance).
4. Debes anotar tu registro en la guía.

Cantidad 1ra oportunidad	Cantidad 2da oportunidad	Cantidad 3ra oportunidad