

# ORIENTACIÓN-SEGUNDOSAB-OA4-GUIA15-SEMANA15.

Objetivo: Identificar hábitos de actividad física, como beneficio para nuestro organismo.

OA : Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- rutinas de higiene
- actividades de descanso, recreación y actividad física
- hábitos de alimentación
- resguardo del cuerpo y la intimidad
- la entrega de información personal

Profesora: Marcela Martínez Galaz

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

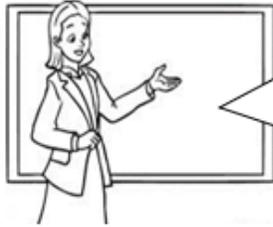
---

2. Cursos. \*

*Marca solo un óvalo.*

2°A

2°B



Queridos alumnos la clase pasada trabajamos sobre el autocuidado, en relación a la higiene personal.

Hoy nos enfocaremos a la actividad física y la recreación, como otra forma de mantener un autocuidado.

Recordemos:

## ***Autocuidado***

### **AUTOCUIDADO**

**Es la práctica de actividades que inician las propias personas y desarrollan en su propio beneficio, procurando su salud y su bienestar**

## ¿Qué es la Actividad Física?

La **actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, son unos pocos ejemplos de **actividad física**.

Ejemplos de actividad física.



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física reduce el riesgo de padecer:

- 1.-Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- 2.-Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- 3.-Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

3. 1.-Algunos ejemplos de actividad física pueden ser: \*

1 punto

*Selecciona todos los que correspondan.*

- dormir todas las tardes.
- jugar con videojuegos.
- trotar.
- correr
- saltar la cuerda.

4. 2.- ¿Cuál de las opciones muestra actividad física? \*

1 punto

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

5. 3.- Algunos beneficios de la actividad física ,pueden ser. \*

1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- ayuda a mantener mi corazón sano.
- me ayuda a engordar.
- controla el sobrepeso.
- me mantiene activo.
- fortalece mis huesos.
- daña mi esqueleto.

4.- En tu cuaderno organiza rutinas de ejercicios que te permitan mantener tu cuerpo activo y saludable.

Responde el ticket de salida en tu cuaderno.

**Ticket de salida**

¿Cuál es la importancia de la actividad física?

---

---

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios