

Guía de Educación Física N° 19 -OA3- 7°Básico AB- Semana 22

Objetivo: Relacionan su condición física con enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo y malos hábitos de vida.

OA 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. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Indicador:

Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable.

Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño.

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales

Fecha : 7 al 11 de Septiembre del 2020

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7°A - Profesor Oscar Navarro

7°B - Profesor Claudio Morales

1.- RETROALIMENTACIÓN

Recordemos que la semana antes de la evaluación vimos seguridad en los deportes y la importancia de la seguridad en los deportes para toda la familia.

Hablamos de el tipo de calzado deportivo y de algunos factores que inciden en algún tipo de lesión como por ejemplo:

- Falta de educación y conocimiento sobre las precauciones de seguridad y las posibles lesiones.
- Uso inadecuado o falta del equipo.
- Deportistas mal preparados.

2.-CONTENIDO

El sedentarismo es un estilo de vida que trae consigo una serie de consecuencias nocivas para la salud y mas ahora en condiciones de pandemia la importancia de hacer algún tipo de actividad física es fundamental, te dejo algunas de las enfermedades que se pueden desarrollar con un estilo de vida sedentario.

- Obesidad.
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto.
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.
- Diabetes tipo 2.
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas.
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad.

¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio?

Si usted ha sido sedentario, puede que tenga que comenzar lentamente. Usted puede seguir agregando más ejercicio en forma gradual. Cuanto más pueda hacer, mejor. Pero trate de no abrumarse y haga lo que pueda. Hacer poco ejercicio es siempre mejor que nada. Eventualmente, su meta podrá llegar a hacer la cantidad recomendada de ejercicio para su edad y salud.

¿Cómo puedo ser más activo en la casa?

Es mas simple de lo que te puedes imaginar te dejo algunas sugerencias

- Las labores de la casa y en el jardín son actividades físicas. Para aumentar la intensidad, puede intentar hacerlo a un ritmo más fuerte.
- Caminar por el vecindario. Puede ser más divertido si camina con el perro, con un amigo.
- Póngase de pie cuando hable por teléfono.
- Haga ejercicio en casa con un video de entrenamiento (en su televisor o en internet).
- Ayudar hacer el aseo, correr muebles, barrer, limpiar vidrios.

3.- DESAFÍO 1

Has una encuesta en tu familia, amigos, tíos, abuelos, etc. Por lo menos 5 personas de tu edad, 5 adultos y 5 adultos mayores (total 15)

1. ¿Tienen alguna enfermedad crónica?
2. ¿A que edad se manifestó la enfermedad?
3. ¿Conoces alguna otra enfermedad crónica?
4. ¿Qué es el sedentarismo?
5. ¿Te consideras una persona sedentaria?
6. ¿Haces algún tipo de actividad física en tu hogar?
7. Formula una pregunta que tu deseas saber en relación al sedentarismo y las enfermedad crónicas.

Una vez que tengas tu encuesta lista me debes enviar un correo electrónico para saber los resultados, recuerda que entre mas informados estén nuestros amigos y seres queridos, menos probabilidades hay de que se enfermen.

claudio.morales@colegio-espana.cl - oscar.navarro@colegio-espana.cl

DESAFÍO 2

Desafío de la semana
50 flexiones de brazos diarias

Debemos realizar
25 flexiones de brazos en la mañana.
25 flexiones de brazos en la tarde.

Debes dejar registrar tu frecuencia cardíaca todos los días y una vez que termine la semana me mandas los resultados

F. Cardíaca	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Antes del ejercicio							
Después del ejercicio							
Promedio							

TICKET DE SALIDA

3. 1.- Debido al Covid 19 , la actividad física se ha visto reducida por las cuarentenas, ¿Que enfermedades articulares podría traer como consecuencia? * 0 puntos

Marca solo un óvalo.

- a) Diabetes.
- b) Presión alta.
- c) Osteoporosis.
- d) Infarto cardíaco.

4. 2.- A medida vamos aumentando nuestra edad, ¿que pasa con la cantidad de ejercicio que hacemos? aumenta o disminuye, fundamenta tu respuesta * 1 punto

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios