

# Guía de Educación Física N° 20 -OA3- 7°Básico AB- Semana 23

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:

- Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla.
- Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable.

Profesores: Oscar Navarro - Claudio Morales.

Fecha : 21 al 25 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 el trabajo de la semana anterior nos enfocamos en las enfermedades asociadas al sedentarismo, las cuales eran de origen cardíaco, alimenticio, pero principalmente por la falta de movimiento. ¿te acuerdas de alguna?

- 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.

## 2.- CONTENIDO

La semana anterior debías enviarme un listado de una pequeña encuesta que debías realizar dentro de tu grupo familiar, ¿me la enviaste? En aquella encuesta debías averiguar sobre enfermedades crónicas asociadas a la falta de actividad física. Esta semana vamos a vincular estas enfermedades a los hábitos alimenticios que tienen las personas encuestadas.

Dentro de los diferentes alimentos que tenemos en nuestra dieta, la gran mayoría debido a las políticas públicas se encuentran etiquetados con sellos advirtiéndolo al consumidor de los contenidos que tiene el producto, los cuales son nocivos para nuestra salud.





### 3.- ACTIVIDAD 1

Esta semana debes realizar una encuesta a las mismas personas que entrevistaste la semana anterior, solo que ahora debes preguntar:

1. ¿consumen alimentos con sellos?
2. ¿con qué frecuencia consumen alimentos con sellos?
3. ¿Cuál es el sello que mas se repite en sus alimentos?
4. ¿conoce los efectos del consumo reiterado de estos alimentos etiquetados?

## 4.- DESAFÍO DE LA SEMANA

50 flexiones de brazos diarias  
50 abdominales diarios

Debemos realizar  
25 flexiones de brazos en la mañana.  
25 abdominales en la mañana.  
25 flexiones de brazos en la tarde.  
25 abdominales 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.- ¿Qué enfermedad esta asociada al consumo excesivo de sodio? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Diabetes.
- b) Artrosis.
- c) Hipertensión arterial.
- d) Colesterol alto.

4. 2.- ¿el uso indiscriminado de los alimentos etiquetados pueden provocar? \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- a) Bajar de peso de manera muy acelerada.
- b) problemas a nivel de cerebro y sistema nervioso.
- c) no producen absolutamente nada.
- d) enfermedades crónicas llegando a provocar la muerte

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios