



Guía de Educación N°4 Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre estudiante:

Curso: Segundo Básico.

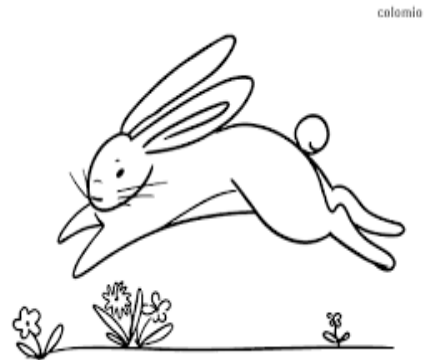
Lee atentamente.

Las habilidades motrices básicas son comunes a todas las personas y se van desarrollando desde el nacimiento, estas nos permiten realizar nuestras tareas a diario, dentro de estas habilidades encontramos las siguientes acciones; saltos, giros, desplazamientos (caminar, arrastrarse, gatear, caminar en cuadrupedia (4 apoyos), lanzamientos entre otras.

1.- Según el texto leído anteriormente identifica con su nombre las siguientes acciones motrices y recuerda colorearlas, es muy importante que colorea.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____

2.- Conceptos de persona activa y persona sedentaria, lee atentamente.

1-¿Qué es ser una persona activa?

Una **persona activa** es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que recomienda la organización mundial de la salud (OMS) es decir 60 minutos diarios para niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para personas mayores de 18 años.

2-¿Qué es ser una persona sedentaria?

El **sedentarismo** es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.

2.1.- Según lo comprendido del texto anterior, a continuación debes dibujar 3 situaciones en donde una persona se encuentre en una situación de sedentarismo, ejemplo: una persona viendo televisión; y 3 situaciones donde una persona se encuentre activa, Ejemplo: una persona de paseo en bicicleta.

Persona Sedentaria:

1.

2.

3.

Persona Activa:

1.

2.

3.

3.- Beneficios de la práctica de actividad física; Lee atentamente el siguiente texto.

Practicar actividad física conlleva múltiples beneficios para tu salud física y mental a continuación detallaremos algunos de estos beneficios para que te motives a realizar actividad física a diario.

1. Practicar actividad física contribuye a prevenir las enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y enfermedades como (diabetes y colesterol alto).
2. La actividad física impacta positivamente en tu autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.
3. Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
4. Mejora la concentración y el rendimiento escolar.

3.1.- Con respecto al texto anterior, a continuación debes averiguar 2 beneficios de realizar actividad física, aparte de los ya mencionados, y también dibujar 2 deportes o juegos que más te gusten.

Beneficios de la actividad física.

1.

2.

Dibuja dos deportes o juegos que más te gusten.