



Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesor Cristian Rojas De La Fuente

Guía de Trabajo N°1 5° Básico

1. Los estudiantes leen el texto
2. Los estudiantes buscan 10 palabras de vocabulario y escriben su significado



Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesor Cristian Rojas De La Fuente



3. Responda con sus palabras ¿Por qué es importante realizar actividad física regularmente?



Vida activa y saludable

Tener una vida activa y saludable significa aprovechar al máximo todo lo que la vida nos ofrece. Significa preocuparse por la salud y el bienestar, y realizar pequeños cambios para lograr una vida saludable. Significa descansar lo suficiente, controlar el estrés y tomarse tiempo para disfrutar de la familia y los amigos.

Tener una vida activa y saludable significa aprovechar al máximo todo lo que la vida nos ofrece. Significa preocuparse por la salud y el bienestar, y realizar pequeños cambios para lograr una vida saludable. Significa descansar lo suficiente, controlar el estrés y tomarse tiempo para disfrutar de la familia y los amigos. Consiste, además, en tener la información básica sobre nutrición, actividad física, hidratación y equilibrio de energía para tomar decisiones correctas que promuevan la salud. Esto incluye hacerse tiempo para una actividad física regular, elegir una dieta rica en frutas, verduras, carne magra, productos lácteos de bajo contenido graso, pescado y cereales integrales. También incluye conocer las necesidades de energía para desarrollar un plan de alimentación que equilibre las calorías consumidas con la actividad física para mantener un peso saludable y utilizar las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones informadas sobre los alimentos y bebidas que elige.

La actividad física

La mayoría de las personas sabe que la actividad física quema calorías y que esto puede ayudar a controlar el peso. Sin embargo, los beneficios de la actividad física (y los riesgos de salud asociados a la inactividad) se extienden más allá del control del peso. De hecho, según los Centros para el Control de Enfermedades, pocas decisiones relacionadas con el estilo de vida tienen un impacto tan grande en la salud y el bienestar como realizar actividad física de forma habitual. Las investigaciones muestran que la actividad física no sólo reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes (y mejora el control de estas enfermedades), sino que además ayuda a mejorar el sueño y manejar el estrés. Las pautas actuales indican que la mayoría de los adultos necesita 150 minutos de actividad física de moderada a intensa por semana. Los niños necesitan más. Y, aunque se pueden obtener mayores beneficios para la salud si se aumenta la duración, la frecuencia o la intensidad de la actividad física, la práctica moderada habitual de la actividad física puede mejorar la salud y el bienestar, independientemente de la edad, el origen étnico, el estado físico o tamaño. Es más, todo tipo de actividad física cuenta hacia esa meta de actividad, incluidas actividades físicas como caminar, trabajar en el jardín, hacer deporte e incluso las tareas domésticas. Con un énfasis renovado en lo que se refiere a los estilos de vida activos, también es importante considerar las necesidades de hidratación, en particular cuando se



realiza actividad cuando hace calor, así como también la función de las bebidas para mantener una adecuada hidratación.

Beneficios de la actividad física en la salud

De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, los beneficios de la actividad física en la salud son considerablemente mayores que los riesgos de sufrir lesiones. La ciencia muestra que la actividad física puede reducir el riesgo de muerte temprana por las principales causas de muerte, como las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Las investigaciones muestran que la actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir diversas enfermedades y problemas de salud, y a mejorar la calidad de vida en general. Entre los beneficios a largo plazo para la salud están:

- La disminución del riesgo de muerte prematura.
- La disminución del riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares.
- La disminución del riesgo de desarrollar diabetes.
- La disminución del riesgo de sufrir presión arterial alta.
- La disminución de la presión arterial en personas hipertensas.
- La disminución del riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- La disminución de los estados de depresión y ansiedad.
- La ayuda en el control del peso.
- La contribución en la formación y conservación de huesos, músculos y articulaciones sanas.
- Ayuda a las personas mayores a sentirse más fuertes y en mejores condiciones para poder desplazarse sin caídas.
- Promueve el bienestar psicológico.

Las personas que realizan actividad física durante aproximadamente 7 horas a la semana reducen un 40 por ciento el riesgo de muerte prematura en comparación con las personas que se encuentran activas durante menos de 30 minutos a la semana. La actividad aeróbica de moderada intensidad durante, por lo menos, 150 minutos por semana puede reducir el riesgo de muerte prematura, incluso el riesgo de muerte prematura por enfermedades coronarias, lo que representa la principal causa de muerte en muchos países en todo el mundo. Sin embargo, no es necesario realizar actividad física en exceso o de alta intensidad para reducir el riesgo de muerte prematura. Las personas sedentarias pueden mejorar su salud y bienestar aun si realizan regularmente actividad física de intensidad moderada. Aunque se pueden alcanzar mayores beneficios en la salud al incrementar la cantidad (duración, frecuencia o intensidad) de actividad física, todos pueden obtener beneficios para la salud al incrementar la actividad física.

Fuente: Centers for Disease Control (CDC)



PAUTA DE EVALUACION

5° BASICO

TRABAJO N°1

Criterios	Indicadores	Puntaje Ideal	Puntaje Obtenido
Formalidad	Se ajusta al formato entregado: <ul style="list-style-type: none">• Utiliza Formato entregado• Respetar límites establecidos• Entrega en el plazo establecido	6	
Calidad de la información	<ul style="list-style-type: none">• Cumple con la cantidad requerida• Explicita los significados de vocabulario• La respuesta corresponde a lo requerido	16	
Total		22	