

**GUIA DE APOYO N° 3 CIENCIA NATURALES  
7° BASICO  
ACTIVIDAD FISICA EN LA PUBERTAD**

Nombre..... CURSO.....

Explicar los beneficios de la actividad física regular y las consecuencias del sedentarismo

**AL COMENZAR EL DAsARROLLO DE ESTA GUÍA, LEE MUY BIEN LOS SIGUIENTES CONCEPTOS**

1. Actividad Física: Se define como el conjunto de movimientos que hacemos con el cuerpo en nuestra vida cotidiana.
2. Actividad Física Sedentaria: La persona pasa la mayor parte del tiempo sentada o de pie, sin realizar esfuerzo físico.
3. Actividad Física Moderada: Significa realizar alrededor de una hora diaria de ejercicios o practicar algún deporte al menos dos veces por semana.
4. Actividad Física Vigorosa: En este caso, la persona para la mayor parte del tiempo de pie y en movimiento
5. Actividad física Anaeróbica: Es aquella en que la energía se extrae en ausencia de oxígeno. Son ejercicios que requieren la máxima fuerza y velocidad posibles.
- 6.-Actividad física aeróbica: Es aquella en que la energía se obtiene en presencia de oxígeno por lo que se debe tener una correcta y adecuada respiración

**I. RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

1. Menciona 2 ejemplos de actividad física anaeróbica y 2 de actividad física aeróbica

2. ¿Qué tipo de actividad física realizas? ¿Sedentaria, moderada o vigorosa? Fundamenta

3. ¿Qué relación puedes establecer entre la vida sedentaria que tenemos la gran mayoría de los chilenos y el uso de objetos tecnológicos? Explica

4. ¿Qué beneficios tiene para la salud humana el realizar una actividad física moderada diariamente? Explica

## **GRAVES CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO.**

El sedentarismo es tan dañino para nuestro cuerpo como lo es el tabaquismo o una inadecuada alimentación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos el 60% de la población mundial no realiza actividad física y anualmente mueren alrededor de 1.9 millones de personas a causa de esto.

Algunas consecuencias del sedentarismo en la salud de las personas son aumento del riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y otras enfermedades. Incremento de la probabilidad de presentar sobrepeso y obesidad dolores articulares y contracturas (rigidez o contracción de los músculos) y baja en el estado de ánimo y cansancio.

La OMS hizo un llamado a todos los países miembros de la ONU, a través del documento Estrategia de Alimentación y Actividad física, a combatir la obesidad y otras enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo y la mala nutrición.

## **II. EN RELACIÓN AL TEXTO ANTERIOR RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

1. Si piensas en tu familia ¿Cuál o cuáles de las consecuencias del sedentarismo las identificas en ella? Explica

2. Identifica en tu comuna y/o población y/o villa, algunas acciones que se realizan para evitar el sedentarismo

***¡Felicitaciones! ¡Buen trabajo!***