COLEGIO INTEGRADO SAN PIO X – TALCA
DEPARTAMENTO ED. FISICA

GUÍA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: ROSA GARRIDO SEPULVEDA **CURSO: 7°AÑOS**

NOMBRE ALUMNO/A: _____ FECHA:17 /03 /2020

UNIDAD: EJERCICIO FISICO Y SALUD

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Expliquen, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico y aprecien las relaciones de éste con el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.

INSTRUCCIONES GENERALES: Deberán leer la guía y realizar un una secuencia de las actividades realizadas en sus vacaciones indicando a si han hecho sedentarismo o ejercicio y realizar una conclusión personal de la importancia del ejercicio físico en su vida

AUTORIZACIÓN COORDINACIÓN ACADÉMICA

Timbre CA de Ciclo

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

EL CUERPO HUMANO

- **Sistema cardiovascular:**
- **(corazón y aparato circulatorio).**
- **Aparato respiratorio:**
- **(pulmones y vías respiratorias).**
- **Sistema nervioso: SNC, SNP, SNV.**
- **Aparato locomotor:**
- **Sist. Osteoarticular, Sist. Muscular.**

El Sedentarismo

- **¿Qué es?**

El sedentarismo es una forma de vivir en la que la actividad física realizada es mínima o prácticamente nula.

¿Qué peligros conlleva?

- Una persona sedentaria hace trabajar a su cuerpo siempre al mismo nivel de actividad. Por ello, no lo entrena para superar cualquier sobreesfuerzo que pueda surgir. Así, notara un cansancio muy grande si, por ejemplo, sube caminando las escaleras de su casa, o si tiene que correr para coger el autobús, o por cualquier otra razón.

¿Que es la actividad física?

- Vamos a catalogar como actividad física cualquier actuación del organismo humano que exige realizar movimientos de mayor intensidad que los considerados normales.

¿Que beneficios obtenemos?

- *Acondicionamiento del corazón y del aparato circulatorio* (conjunto de vasos sanguíneos – arterias, venas y capilares).
- *Mejora la capacidad respiratoria,* consiguiendo de esta manera una mayor cantidad de aire y como consecuencia del oxigeno.
- *Mejora el estado de los músculos, huesos y articulaciones,* proporcionando una mayor fuerza y flexibilidad, y sobre todo previniéndolos de posibles enfermedades que se pudiesen aquejarlos.
- *Mejora la actividad del sistema nervioso,* proporcionando mejores reflejos y coordinación para realizar los movimientos.
- *Mantiene la forma general,* permitiéndonos mejorar nuestras propias metas.
- *Ayuda a hacer amigos.*

AHORA DESCRIBE QUE EJERCICIOS REALIZASTES EN TUS VACACIONES?

COMISTE SANO O CHATARRA….CUIDA TU CUERPO