

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°12

CIENCIAS NATURALES 6°

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Agosto
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	90 minutos
CONTENIDO	Actividad física e higiene corporal parte I			CURSO	6° A y B
OA	OA 6: Reconocer los beneficios de realizar actividad física de forma regular y de cuidar la higiene corporal en el periodo de la pubertad				
Habilidades	Describir, comparar, recordar, identificar y reconocer, explicar				
Instrucciones Generales.	Estimados estudiantes durante el proceso de la pubertad y adolescencia se inician los cambios corporales y con ello es muy importante la actividad física y la higiene por lo que les invito a leer con atención y trabajar esta ficha y enviar al correo marcelapalmahuerta@gmail.com : Profesora Ivonne				

ACTIVIDAD FÍSICA E HIGIENE PERSONAL



Nuestra mente y cuerpo necesitan momentos de descanso para desconectarse de la rutina diaria. Es fundamental saber administrar el tiempo libre en distintas actividades, por ejemplo, una caminata o una excursión son actividades físicas que favorecen la salud de tu cuerpo y tu mente.

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Se entiende como actividad física cualquier ejercicio producido por los músculos esqueléticos y cardíaco que exija un gasto de energía. Según las recomendaciones de los especialistas, se debe realizar actividad física tres veces por semana durante treinta minutos, como mínimo. Esta práctica resulta fundamental para disfrutar de un buen estado de salud, ya que mantiene el corazón en óptimas condiciones, permite un aumento de la capacidad respiratoria y, con ello, una correcta oxigenación de las células; además, disminuye el depósito de grasa en los órganos y en las arterias, lo que reduce el riesgo de enfermedades.



¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA PODEMOS REALIZAR EN LA CASA?



Aquí te muestro tres actividades,
dibuja tres acciones más



--	--	--

VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

En general, la actividad física estimula los procesos vitales y favorece el funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria. También tiene incidencia en el sistema nervioso, porque estimula la secreción de endorfinas, las que provocan una sensación de placer. Los beneficios de practicar deporte no son solo físicos: la actividad física propicia el buen ánimo y el buen humor, además de favorecer el fortalecimiento de lazos sociales con los pares. A continuación, se señalan otros beneficios de la actividad física.



VIDA SEDENTARIA:

Se considera que una persona es sedentaria si mantiene un estilo de vida sin actividad física, o bien la que realiza consiste en moverse estrictamente lo necesario. En general, la mayoría de las personas sedentarias, además, mantienen prácticas alimentarias poco saludables, lo que permite el desarrollo de diversas enfermedades.





Analiza la información presentada en la siguiente tabla y responde las preguntas planteadas.

Enfermedades	Porcentaje de personas que padecen la enfermedad (%)	
	Grupo de personas sedentarias (sin actividad física)	Grupo de personas deportistas (actividad física tres veces por semana)
Diabetes	68	31
Obesidad	83	18
Enfermedades cardiorrespiratorias	65	25
Estrés	77	21

Fuente: Archivo editorial.

1-. ¿Qué grupo de personas tiene mayor tendencia a producir enfermedades? Explica

2-. ¿Cómo describirías el estado de salud de las personas deportistas?

3-. ¿Qué relación se puede establecer entre la actividad física y el estado de salud de las personas?

4-. Tú, ¿Te preocupas por tu salud?, ¿Qué haces para mantenerte saludable?

Lean el siguiente texto y respondan las preguntas planteadas

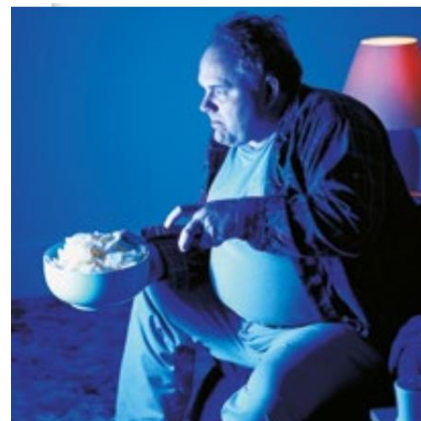
Siete graves consecuencias del sedentarismo

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.

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> (Adaptación).



1.-¿Qué aspectos referidos al sedentarismo se representan en la imagen?

2-. Según el texto. ¿Cuáles serían las consecuencias del sedentarismo?

3-. ¿Por qué creen ustedes que el sedentarismo se relaciona con el estado de ánimo y cansancio de las personas?



4-. ¿Qué medidas se pueden implementar en un país para promover la actividad física y erradicar el sedentarismo? Expliquen 3 medidas

Pensando en los contenidos mencionados en la ficha, responde lo siguiente y utilizando tu texto escolar desde la pagina 101



1-. ¿A qué se le considera actividad física?

2-. Mencione 4 aspectos positivos de realizar actividad física.

3-. ¿A qué se le considera vida sedentaria?



4-. ¿Cuáles son las recomendaciones sobre actividad física que hacen los especialistas?

5-. Con la situación actual de Pandemia. ¿De qué forma has superado el sedentarismo?