



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE "Ciencias Naturales"

|  |   |   |                             |
|--|---|---|-----------------------------|
| NOMBRE:  |   | FECHA: Semana 22<br>30 al 04 de Septiembre<br>2020. | CURSO: Sexto Año<br>Básico. |
| OA 6 Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.  | Unidad 2  | Habilidades a desarrollar:                          | -Describir,<br>- Analizar   |
|  | El sistema Reproductor. La pubertad. Vida saludable   |   |                             |
| Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar por qué el deporte sistemático favorece la mantención del estado de salud.</li></ul>   |   |   |                             |
| Indicadores de Evaluación <ul style="list-style-type: none"><li>• Explican por qué el deporte sistemático favorece la mantención del estado de salud.</li><li>• Identifican parámetros fisiológicos relacionados con la práctica regular de deporte.</li></ul>   |   |   |                             |
| Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía</li><li>• Te puedes apoyar con la clase online que aprendiste con tu profesor</li><li>• Analiza, recorta y pega en tu cuaderno la información entregada</li><li>• Envía las respuestas finales a tu profesor a través del correo electrónico</li></ul> |   |   |                             |
| Sitio recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10">https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10</a>   |   |   |                             |
| Docente: Edgardo Martínez Hidalgo.<br>Docente P.I.E: Carolina Donoso.  | Correo:<br><a href="mailto:edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl">edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl</a><br>Correo Docente P.I.E<br><a href="mailto:carolina.donoso@colegio-pablogarrido.cl">carolina.donoso@colegio-pablogarrido.cl</a> | Horario de Consultas: 08:30 a 13:30 horas.-         |                             |

Bienvenidos a esta nueva semana de trabajo, esperando que se entren bien junto a sus familias, esta semana vamos a trabajar una guía que habla de la actividad física.



## HABILIDAD: ANALIZAR.

Instrucción: Lee y analiza el siguiente texto.

### ¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas. Gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre.

La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado

Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son:

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana.
- Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
- Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre, así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.

Los diferentes ejercicios se dividen en dos categorías las cuales son:

**Ejercicio aeróbico:** Es aquel ejercicio físico basado en el “metabolismo aeróbico” y que tiene una repercusión importante sobre el sistema cardiovascular cuando se siguen programas de entrenamiento sistematizados. El metabolismo aeróbico es un proceso metabólico que requiere de la presencia del oxígeno, a nivel celular, para llevar a cabo la producción de energía que respalda la actividad física aeróbica y otras funciones aeróbicas. Los ejercicios aeróbicos son de larga duración y de baja intensidad. La bicicleta, el remo, el step y la cinta son algunas de las actividades aeróbicas que se pueden practicar.

**Ejercicio anaeróbico:** Es aquel ejercicio físico basado en “el metabolismo anaerobio”, el que se lleva a cabo en ausencia de oxígeno, pero que la producción de energía y su rendimiento es menor que en el metabolismo aeróbico. Los ejercicios anaeróbicos son de corta duración y gran intensidad. Las pesas son, por ejemplo, trabajo anaeróbico.

**HABILIDAD: DESCRIBIR.**

Instrucción: De acuerdo a lo leído anteriormente y tus conocimientos de algunos ejercicios, responde unas preguntas.

1. Nombra 3 beneficios de la actividad física.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

2. Nombra 2 enfermedades crónicas que conlleva el sedentarismo y la escasa actividad física.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_

3. ¿Cuántas veces a la semana se debe realizar actividad física?

\_\_\_\_\_

4. Nombra actividades que pueden mejorar la condición física.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TICKET DE SALIDA.**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

De acuerdo al texto leído responde esta pregunta.

1. ¿Cuál es la diferencia en **Ejercicio aeróbico y Ejercicio anaeróbico?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_