



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 22 30 al 04 de Septiembre 2020.	CURSO: Sexto Año 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, comparar, Analizar
	El sistema Reprodutor. La pubertad. Vida saludable		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Explican por qué el deporte sistemático favorece la mantención del estado de salud			
Indicadores de Evaluación <ul style="list-style-type: none">• Explican por qué el deporte sistemático favorece la mantención del estado de salud.• Identifican parámetros fisiológicos relacionados con la práctica regular de deporte.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía• Te puedes apoyar con la clase online que aprendiste con tu profesor• Analiza, recorta y pega en tu cuaderno la información entregada• Envía las respuestas finales a tu profesor a través del correo electrónico			
Sitio recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=e2nGnrJqD5M			
Docente: Edgardo Martínez Hidalgo.	Correo: edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 10:30 a 11:30 horas.-	

Observa y lee la siguiente información:

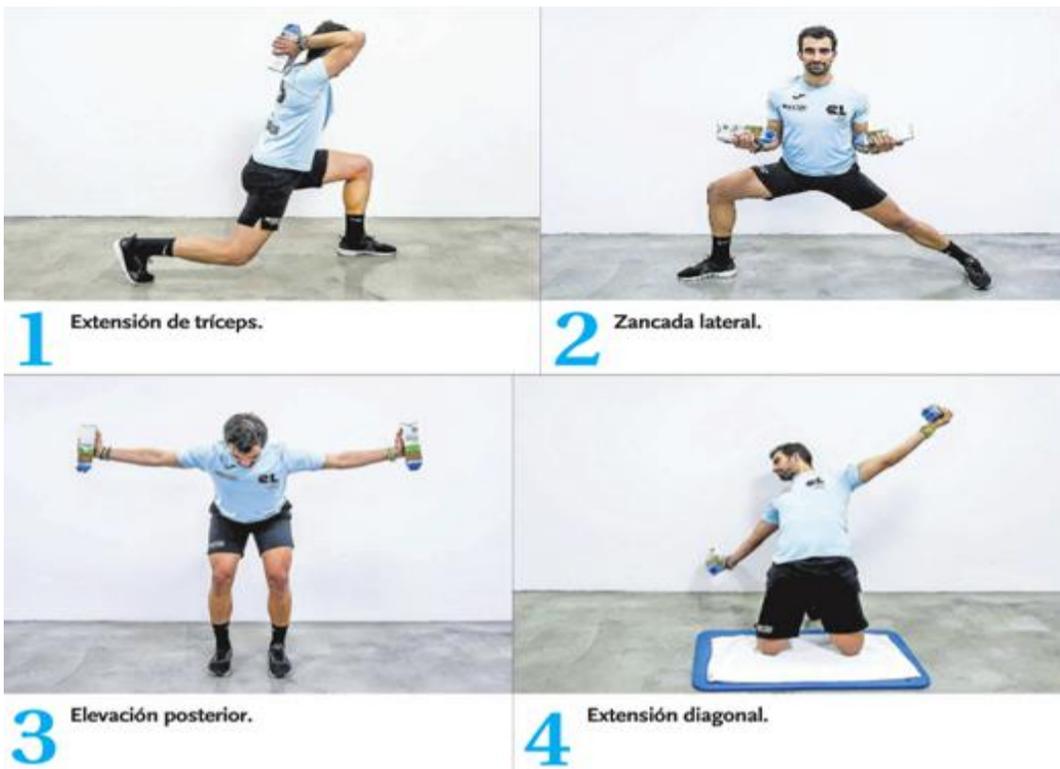
¿Qué es el ejercicio físico?

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:

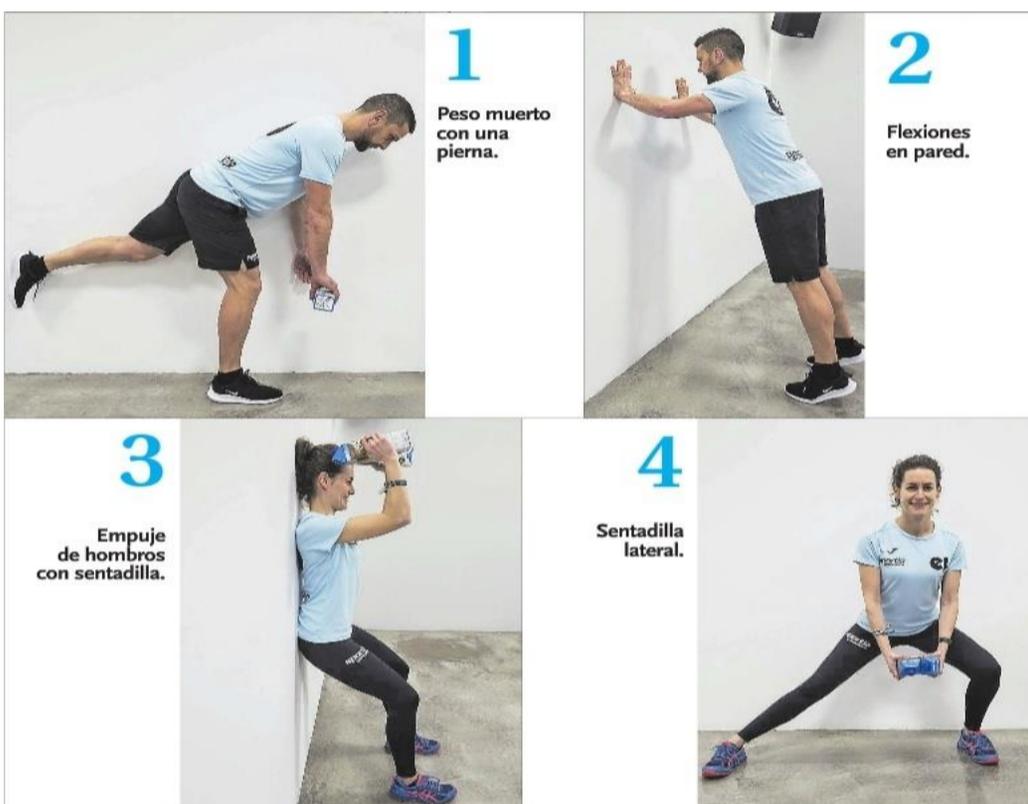
- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de 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.



Tipos de ejercicio físico

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.



Ticket de salida

- ¿Por qué crees que es importante la actividad física durante la pubertad?
- ¿Cuál es la principal diferencia entre el ejercicio anaeróbico y aeróbico?