



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE "ORIENTACION"

NOMBRE:		FECHA: Semana 33 23 al 27 de noviembre 2020.	CURSO:4TO BASICO
OA5: Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de auto cuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal; situaciones de potencial abuso; consumo de drogas.	Unidad 2 Aplicar estrategias de resolución de conflictos y proponer acciones tendientes a la auto superación.	Habilidades a desarrollar:	Conocer, reflexionar, identificar,
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Comparan diversas actividades de descanso y recreación en función de su aporte para mantener una vida saludable.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Escribe el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.</li><li>Tienes 1 semana para realizar tu trabajo</li><li>Cuando termines tu trabajo debes guardarlo para su evaluación.</li><li>Antes de comenzar la actividad, observa el video sugerido</li><li>No te olvides que si tienes dudas las vamos aclarar en las clases virtuales o pídele a un adulto que me consulte al correo o al WhatsApp.</li></ul>			
Sitio web recomendado : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nm6DuGsLndY">https://www.youtube.com/watch?v=Nm6DuGsLndY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rp9LJDR7mls">https://www.youtube.com/watch?v=Rp9LJDR7mls</a>			
Docente: María Teresa Ahumada G	Correo:maria.ahumada@colegio-pablogarrido	Horario de Consultas: 13hrs a 19hrs.	

En esta clase vamos analizar los aspectos vinculados al sedentarismo.

### ¿Qué es sedentarismo?



Observa la imagen y responde.

1.- ¿Consideras que tienes una tendencia hacia un estilo de vida sedentario? Justifica tu respuesta.....

*El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. Según la O.M.S. la actividad física regular: reduce el riesgo de muerte prematura*

*El sedentarismo es el estilo de vida en el que se incluye poco ejercicio físico y predominan las actividades como mirar televisión, trabajar frente a una computadora o leer, sin requerirse mucho más consumo de energía que el necesario para respirar.*

Evalúa tu nivel de sedentarismo. De un total aproximado de 12 horas

.- Calcula y escribe debajo de cada imagen las horas que dedicas durante el día a las siguientes actividades.



### **Ticket de salida**

2.- Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo podemos evitar tener un estilo de vida Sedentario?

---

---

2.- ¿Qué consecuencias tiene el Sedentarismo?

---

---

3.- ¿Qué relación tiene la Obesidad y el estilo de vida Sedentario?

