

Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

Guía n° 3

Nombre del estudiante\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_curso 6° básico \_\_

**I unidad**

Aplicación de habilidades motrices básicas en una variedad de actividades deportivas. Ejecución de juegos colectivos que impliquen implementar estrategias y aplicar reglas.

**OA1**

Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

**Lee la siguiente definición**

La actividad física es cualquier movimiento realizado por los músculos que mueven el esqueleto, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantenernos vivos (respiración, circulación de la sangre, etc.), por lo tanto actividad física es: correr, subir escaleras, jugar, bailar, limpiar la casa, hacer deporte, etc..

La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud y prevenir las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física tiene beneficios psicológicos, físicos y sociales

**Beneficios psicológicos:**

La actividad física mejora tu estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

**Beneficios físicos:**

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y la circulación, cáncer de colón y diabetes. Te ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad. Mejora la salud de tus huesos. Te hace sentir más en forma y menos cansado.

**Beneficios sociales:**

La actividad física nos ayuda a hacer amigos, fomenta las relaciones sociales y la autonomía

Después de leer esta pequeña definición sobre la actividad física contesta:

1-¿Crees que la actividad física es importante para mantener una buena salud?

¿Por qué?

2-Nombra los beneficios de la actividad física

3- ¿Las habilidades motrices básicas te ayudan a mejorar tu estado físico?

¿Por qué?

4- ilustra dibujando un pequeño circuito donde involucre lo siguiente:

Saltos a pie juntos (5)

Saltos a un pie (5 con cada pie)

Pequeñas carreras

Gatear

Caminar

Lanzar hacia arriba un balón(o algo parecido) tomándolo sin que caiga 10 veces

Luego de dibujarlo en esta guía trata de hacerlo tú mismo en tu casa, tres veces por lo menos y das tu opinión como te resultó.

Para cualquier consulta al siguiente correo: mcardenas@sanfernandocollege.cl