**Guía Hábitos de Vida Saludable**

**8º Años**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre:** | **Curso:** | **Fecha:** |
| **Puntaje Ideal :** | **Puntaje Obtenido :** | **Nota:** |
| **Objetivo: Reconocer las tres áreas de una vida saludable y aplicar lo aprendido en relación a los Hábitos de autocuidado y Vida Activa.****Enviar guía con respuestas el día lunes 23 de marzo al siguiente correo: profesoranicolescarcelagmail.com** |

1. **Lee el siguiente Texto**

**Actividad física u ejercicio físico:**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física, por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

* Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
* Mejora la salud ósea y funcional,
* Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad).

Condición física: Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

Salud: es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).

**II. Según el texto anterior, responda las siguientes preguntas:**

1. **Menciona cinco acciones que realices de forma diaria y que corresponden a una actividad física:**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

1. **Menciona cinco recomendaciones para mejorar la salud a través de la actividad Física:**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

1. **Explique en qué momento realiza ejercicio físico y menciona tres ejemplos:**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**III Defina los siguientes conceptos y mencione dos ejemplos de ejercicios.**

**1.Velocidad:…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**2.Fuerza:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**3.Flexibilidad:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**4.Resistencia::……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**IV. Crea un plan de entrenamiento que este orientado a la mejora de la resistencia física, considerando cuatro sesiones de entrenamiento**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sesión 1** | **Sesión 2** | **Sesión 3** | **Sesión 4** |
|  |  |  |  |