



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO
36 pts.	

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

**Guía N°1 Segundo Semestre**  
**Educación Física y Salud**  
**Profesora: Karen Barra**  
**5° Básico**  
**Enfermedades asociadas al sedentarismo**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA ENVÍO DOCENTE: **10-08-2020**  
FECHA ENTREGA ESTUDIANTES: **21-08-2020**

**Unidad: Desarrollo de habilidades motrices**

**OBJETIVO:**

- OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.  
OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones  
OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

- **Actividad física: es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.**
- **Ejercicio físico: realización de movimientos corporales planificados, repetitivos, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.**
- **Sedentarismo: es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.**

**INSTRUCCIONES GENERALES:**

1. Con la ayuda de un adulto, lee detenidamente cada una de las instrucciones.
2. Antes de realizar la parte práctica de la guía debes contar con el espacio físico necesario, ten en cuenta que debe ser seguro para moverse.
3. Debes contar con materiales, tales como; la guía impresa o papel y lápiz para anotar las respuestas.
4. Recuerda que no es necesario imprimir el trabajo, pero debes hacerlo ordenado y legible.
5. Debes enviar la guía resuelta hasta la fecha tope (21-08-2020)
6. Cualquier duda, puedes escribir al mail: [kbarrab@colegiodreyse.com](mailto:kbarrab@colegiodreyse.com)

**PUEDES APOYARTE CON EL SIGUIENTE VÍDEO**

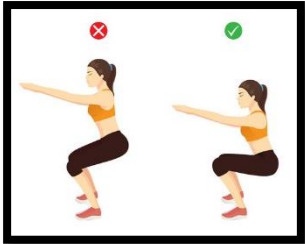

<https://www.youtube.com/watch?v=5OsYIjmcHjo>

## Enfermedades asociadas al sedentarismo (enfermedades crónicas no transmisibles)

Como aprendimos en clases el sedentarismo es considerado la enfermedad de siglo debido a los modos de vida modernos en nuestras sociedades.

De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 60% de la población del mundo vive una vida sedentaria, sin realizar suficiente actividad física según lo recomendable para la edad y la condición de cada quien.

1. El ejercicio físico son actividades físicas pero repetitivas y sistemáticas con el fin de mejorar la salud. Realiza este punto 3 veces a la semana. Escribe lo que realizaste en el siguiente recuadro. (1 pts. por recuadro. Total 12 pts.)

Ejercicio físico	Describe como lo realizaste	Menciona como te ayuda en la salud
<p>Realiza sentadillas, 3 sesiones, 15 repeticiones c/u.</p> 		
<p>Realiza abdominales, 3 sesiones, 15 repeticiones c/u</p> 		

Realiza plancha, 3 sesiones, 15 repeticiones c/u.



Realiza Saltos, 3 sesiones con 15 repeticiones c/u.



Realiza ejercicio de brazos, 3 sesiones 20 seg c/u.



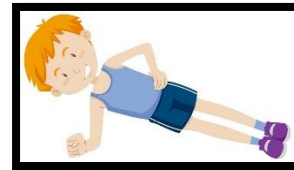
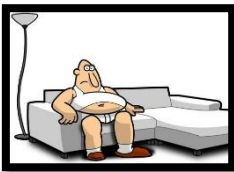
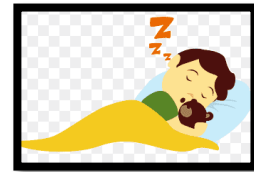
Realiza ejercicios de espalda, 3 sesiones, 20 seg. c/u



2. Las enfermedades crónicas no transmisibles son aquellas enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación. Considerando esto investiga las siguientes enfermedades: (3 pts cada recuadro. Total: 15 pts.)

Enfermedad	Describe o define
Diabetes tipo 2	
Hipertensión Arterial	
Cáncer	
Enfermedades cardiovasculares	
Enfermedades respiratorias crónicas	

3. Escribe en las siguientes imágenes son actividades sedentarias o no sedentarias (1 pt. c/u 9 pts.)



**Recuerda la frase:  
YO QUIERO, YO PUEDO, YO SOY CAPAZ**