

Guía de Actividad Física y Salud.

OA4 - Unidad 4 7mo y 8vo Básico.

- 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 andar, subir escaleras, jugar, bailar, limpiar la casa, hacer deporte, etc...

Beneficios de la actividad Física.

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.

Un Mundo De Beneficios.

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 colon 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.



La salud no es solo no estar enfermo, es encontrarse lo mejor posible.

Preguntas:

- A.- ¿Realizas actividad física durante la semana?
- B.- ¿Si las haces, cuáles son?
- C.- ¿Haz hecho amigos haciendo deportes?

¡Sal a Jugar!

Profesor Felipe Gallegos.
f.gallegos.efi@institutonacional.cl

Departamento de Educación Física



Instituto Nacional
General José Miguel Carrera