



GUÍA N°3

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO.

Unidad 1: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.

OA 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

la rutina de ejercicios puede ser algo sencillo, con horarios, que les permitan anticiparse y mantenerse activos, a los padres les permite apoyarlos en sus aprendizajes, mientras realizan en paralelo sus propias tareas.

Algunos beneficios biológicos del ejercicio físico

1. Mejora la resistencia física
2. Regula la presión arterial
3. Ayuda a mantener el peso corporal
4. mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones
5. Reduce la sensación de fatiga.
6. Aumenta el tono y la fuerza muscular
7. Contribuye al metabolismo de la glucosa.

Como cuidar la mente:

1. Cuidar las horas de sueño(entre 6 y 8 horas)
2. meditación. Mejora el estado mental:
3. organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos.
4. cuidar las relaciones interpersonales Debemos afectar positivamente a los demás. \ No relaciones con personas toxicas: pensamientos \ victimistas, egocentricos, agresivas y manipuladoras. La gente tónica, son “personas medicina”, después de \ estar con ellas la persona se siente mejor.
5. Escuchar buena música, leer buenos libros
6. compartir las preocupaciones
7. ser positivo: Adoptar una actitud constructiva (aceptarse a un \ si mismo y a todo lo que esta alrededor)
8. Marcarse objetivos: tener un objetivo vital y elaborar un proyecto de vida anima a mantener hábitos de vida más saludables.

