



GUIA DE APRENDIZAJE N° 1 : BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO PARA LA SALUD		
Nombre:	Fecha:	Curso: 8° Básico
OA	OA 7 Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: > Una alimentación balanceada. > Un ejercicio físico regular. > Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.	
Indicador(es):	- Investigan los beneficios de tener un cuerpo saludable considerando la salud como bienestar físico, mental y social. 1 Relacionan actividad física cotidiana y parámetros fisiológicos (sexo, edad, estatura y peso) de un individuo.	

Ítem I.- Lee y observa la página n° 22 de tu texto escolar y responde las siguientes actividades EN TU CUADERNO.

1.- Completa la siguiente tabla sobre los beneficios de la actividad física para distintos órganos de nuestro cuerpo humano.

Órgano de nuestro cuerpo	El ejercicio nos ayuda a	Medida que tú propones para lograr este beneficio para tu cuerpo
Cerebro		
Pulmones y corazón		
Sangre		
Músculos		
Esqueleto		

Ítem II.- Observa el ejemplo de la página n° 23 de tu texto; una pirámide que nos presenta diversas actividades diarias que nos ayudarían a crear un plan de acción. A partir de ello completa la información para que inventes un plan de trabajo. RESPONDE EN TU CUADERNO.

Actividad	Veces por semana	Ejemplos o tipos de ejercicio
Actividad domésticas y recreativas	Todos los días.	Pasear a mi perro
Fuerza y movilidad muscular		
Resistencia cardiovascular		
Actividades sedentarias		

- **¿Cuál es la importancia de una sana nutrición y ejercicio para tu salud?**

Ingresar a este link, podrá apoyarte con el video que grabó tu profesora: <https://youtu.be/fitZ9U6-RCI>