



Módulo de autoaprendizaje N°5

Tema: Vida activa y saludable

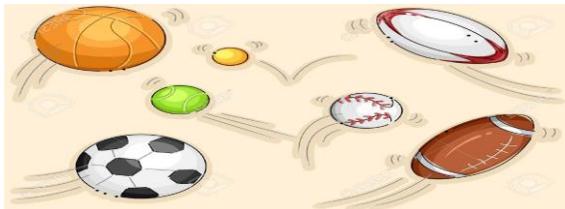
Objetivo: Identificar la diversidad de actividades para la realización de actividad física, reconociendo sus beneficios en nuestro organismo y como estilo de vida.

Instrucciones

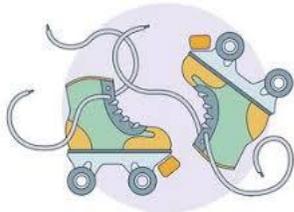
- Mencionar el deporte que se hace mención
- Unir con una flecha el concepto según la imagen de juego motriz que se hace referencia.
- Comentar sobre la actividad física practicada

Sabemos que denominamos actividad física a todo movimiento corporal producido por nuestros músculos en que utilizamos nuestra energía. El día 06 de Abril la OMS estableció el día mundial de la actividad física, se considera un elemento fundamental a la hora de cuidar nuestra salud, por medio de la actividad física podemos mencionar los siguientes beneficios para nuestro organismo:

- Fortalece la salud ósea
- Mejora el rendimiento académico
- Mejora la capacidad cardio- respiratoria
- Refuerza el sistema inmunológico
- Aumenta la masa muscular
- Reduce grasa corporal



1) Menciona los deportes que se practican con los siguientes implementos:



--	--	--

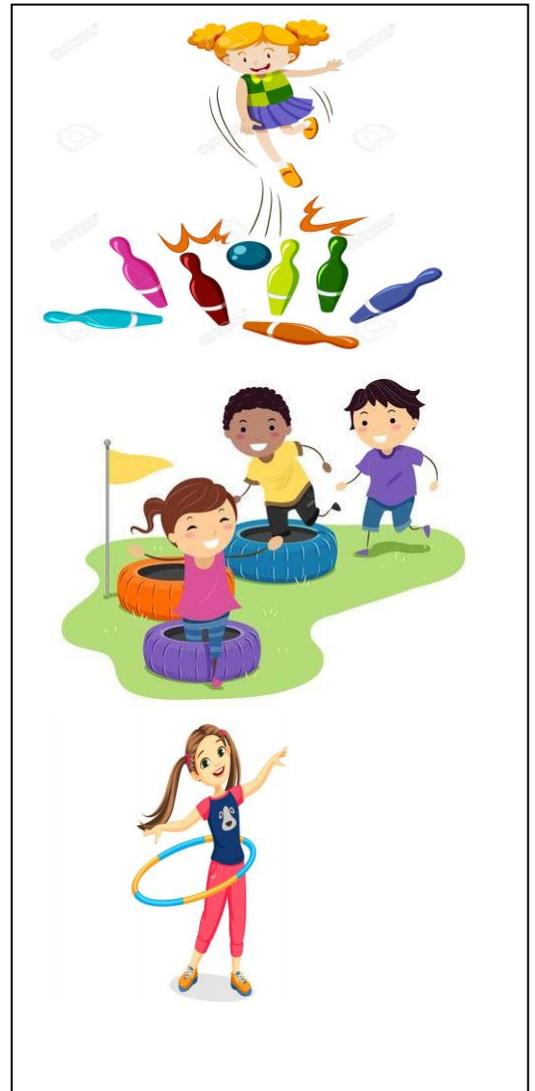


--	--	--

Los juegos motrices también son una actividad física y nos permite mantenernos activo y saludables, además de ser entretenidos y que se pueda jugar con otros niños/as.

2) Une por una línea la imagen que corresponda a cada juego.

- Ula- Ula
- Lanzamientos de bolos
- Carrera de obstáculos



3) Menciona tu deporte favorito, explicando de qué forma lo juegas y cada cuánto lo practicas.

Practica los siguientes retos físicos con materiales que tienes en casa.



- De pie, extiende un brazo, ubica el rollo sobre tus dedos con la palma de la mano hacia el suelo.
- Mantén el rollo sobre tu muslo, levantando la pierna en apoyo de un pie.
- Llévalo a tu cuello por atrás para aquello tendrás que adelantar tu tronco e inclinar la espalda

- Experimenta con las diferentes partes del cuerpo y trata de trasladarlo manteniéndolo en el lugar.

Según las recomendaciones se requiere de 60 minutos al día para que impacte de forma significativa a la mejora de nuestra salud.

Señala tu frecuencia de actividad física al día según las siguientes opciones:

- a) 60 Minutos
- b) 30-45 minutos
- c) Menos de 30 minutos.

1)

Patines	Fútbol	Tenis
---------	--------	-------

Golf	Buceo	Bicicleta
------	-------	-----------

2)

- Ula- Ula
- Lanzamientos de bolos
- Carrera de obstáculos

