



PLAN DE TRABAJO SEMANA 10 hasta 14 de Agosto del 2020

Estimados Alumnos del colegio Tecnológico Pulmahue de Mostazal envío a ustedes **Módulo, unidad y Objetivo** que se trabajaran durante esta suspensión de clases, así también como los contenidos de lo que será reforzado y/o que nos sirva para introducirnos al tema

Guía N° para 3 Medio: Ciencias para la Ciudadanía (Plan general)

Módulo I: Bienestar y Salud

Unidad 1: Salud humana y medicina ¿Cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?

Objetivo de Aprendizaje: OA 1 Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros)

¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la salud?

Incluso con [factores de riesgo de enfermedades cardíacas](#), tales como la [hipertensión arterial](#), la [diabetes](#) o el [colesterol alto](#), las personas que hacen ejercicio de forma regular tienen menores índices de mortalidad que las personas que no tienen los factores de riesgo pero que sí son sedentarias. Es más, las personas con enfermedades cardíacas que están en forma viven más tiempo y tienen menos [ataques al corazón](#) que los pacientes cardíacos que no lo están. Los hechos hablan por sí solos: hacer ejercicio de forma regular beneficia tanto a las personas que padecen como a las que no padecen de una cardiopatía.

Hacer ejercicio de forma regular ayuda a conseguir lo siguiente:

- [Disminuir la presión arterial.](#)
- Reducir los niveles de [LDL o colesterol “malo”](#) en la sangre.
- [Mejorar el nivel de glucemia.](#)
- [Reducir el estrés.](#)
- [Controlar el peso corporal.](#)
- Mejorar la calidad del sueño y reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño.
- Mejorar la memoria y reducir el riesgo de demencia y depresión.



- Hacer que se sienta bien consigo mismo.
- **¿Qué tipo de ejercicio físico es mejor?**
- Cualquier tipo de actividad física es bueno si hace que los músculos trabajen más de lo habitual. El corazón es un músculo y se beneficia del ejercicio al igual que el resto de los músculos del cuerpo.
- **Ejercicio físico para el corazón**
- Las actividades físicas que implican un movimiento rítmico y constante de las piernas y los brazos se denominan “ejercicios aeróbicos” y estos son especialmente buenos para el corazón. Por ejemplo: caminar, correr, nadar, andar en bicicleta y bailar. Hacer ejercicios aeróbicos de forma regular entrena el corazón para bombear sangre a todo el cuerpo.
- Los adultos con discapacidades o enfermedades crónicas deben hacer ejercicio físico de forma regular según sus capacidades y evitar el sedentarismo. Cada semana, procure hacer ejercicios aeróbicos de intensidad moderada durante un mínimo de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) o de intensidad alta durante 75 minutos (1 hora y 15 minutos). También puede elegir una combinación equivalente. Es más conveniente que los ejercicios se realicen a lo largo de la semana. Se pueden lograr beneficios aún mayores si cada semana hace 300 minutos (5 horas) de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de intensidad alta.
-

Actividad: De acuerdo a los antecedentes anteriores de la actividad física y salud, responde:

1. ¿Por qué la actividad física es buena para la salud?
2. Explica biológicamente los beneficios de la actividad física a nivel de nuestro organismo.
3. ¿Qué harías para promover la actividad física en tú hogar?
4. ¿Por qué para las personas de la tercera edad es bueno caminar
5. ¿Qué factores de la sociedad moderna no permite que adolescentes tengan una actividad física que les potencie su salud?
6. ¿Cuál es la definición de salud ?



Colegio Tecnológico Pulmahue Mostazal
Ciencias para la Ciudadanía 3° Medio
Profesora Claudia Silva