



120 años formando
"Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"
Al servicio de la Región



GUIA DE TRABAJO
AREA FÍSICO RECREATIVA
NIVEL 7° Y 8° BÁSICOS

Nombre:

Curso:

Fecha:

La presente guía tiene como objetivo investigar y comprender algunas variables que interfieren en el desarrollo físico y biológico de las personas promoviendo los hábitos físicos-deportivos que contribuyen a una mejora en su calidad de vida.

1. Investiga y desarrolla los siguientes conceptos:

a) Índice de masa corporal (IMC):

b) Frecuencia cardiaca:

c) Tejido adiposo:

d) Obesidad:

e) Sedentarismo:

f) Alimentación saludable:



(51) 2 565050



www.salesianoslaserena.cl
escuela@salesianoslaserena.cl



Amunategui #450, La Serena
IV Región de Coquimbo



120 años formando
"Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"
Al servicio de la Región



g) Higiene:

h) Actividad Física:

i) Actividad física Anaeróbica y Aeróbica:

2. Menciona algunos de los riesgos que provoca el sobrepeso y obesidad a temprana edad.

.

3. Beneficios físicos y psicológicos que produce la actividad física de maneras constante y voluntaria.

4. Según tu punto de vista, ¿Cuáles son los hábitos básicos de higiene antes, durante y después de realizar actividad física?

5. Investigar y clasificar los grupos de alimentos.



(51) 2 565050



www.salesianoslaserena.cl
escuela@salesianoslaserena.cl



Amunategui #450, La Serena
IV Región de Coquimbo



120 años formando
"Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos"
Al servicio de la Región



6. Según la clasificación de los alimentos y de acuerdo a la edad, ¿cuál sería la frecuencia del consumo de estos?

7. Complete la siguiente tabla distribuyendo deportes o actividades físicas que correspondan a lo solicitado en el encabezado.

ANAERÓBICA	AERÓBICA