**Retroalimentación Guía N° 16 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. Explica con tus palabras que es un Hábito, cuales conoces y aplicas en tu día a día.

**Los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida, los cuales se repiten con regularidad. Estos hábitos dependen del tipo de conducta que es reforzada por el entorno de una persona. Estos son: Lavarse los dientes, bañarse, hacer ejercicio, comer saludable, hidratarse, dormir, entre otros.**

1. ¿Qué es salud? Y nombra cuales son los tres hábitos de vida saludable en los que se clasifican.

**Según la Organización Mundial de la Salud, es un estado completo de bienestar físico, mental y social el cual va más allá de la ausencia de enfermedad. Es la relación que existe entre el estado de salud de una persona y su estilo de vida. Los hábitos de vida saludable se clasifican en 3: Hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado.**

1. Completa la información de la pirámide alimenticia, según cantidad y frecuencia en el consumo de alimentos.

Grasas y aceites

Menor cantidad

Leche y queso

2 a 3 porciones

Pollo, pescado

2 a 3 porciones

Verduras

3 a 5 porciones

Frutas

2 a 4 porciones

Pan y cereales

Mayor cantidad

1. Nombra los 3 aspectos en los que se aplica los hábitos de vida activa y define con tus palabras cada uno de ellos.
* **Alimentación saludable: Es aquella que satisface las necesidades nutricionales de cada persona, para mantener un estado óptimo de salud.**
* **Vida activa: Conductas que están relacionadas con la actividad física y mantienen una condición física adecuada.**
* **Autocuidado: Corresponde al cuidado y cultivo del propio cuerpo, teniendo en cuenta los aspectos físicos y emocionales.**

**Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

1. \_\_\_**V**\_\_ La inactividad física puede ser una causa de riesgo de mortalidad.
2. \_\_\_**F**\_\_ Actividad física y ejercicio físico es lo mismo.
3. \_\_\_**V**\_\_ Una alimentación saludable es aquella que cumple con todos los requerimientos nutricionales.
4. Nombra 3 beneficios de realizar actividad física contantemente.

|  |
| --- |
| Beneficios |
| 1. Prevenir enfermedades.
 |
| 1. Mejorar la condición física.
 |
| 1. Mantener un peso adecuado.
 |

1. Según la persona de la imagen, ¿qué consejos le darías para que deje de ser sedentario?

 **Establecer horarios de alimentación**

 **Realizar actividad física 3 veces por semana**

 **Mantener una adecuada ingesta de agua**

1. ¿Qué riesgos puede tiene una persona que es sedentaria? Nombra 3.
* **Enfermedades cardiovasculares.**
* **Diabetes tipo II.**
* **Obesidad y sobrepeso.**