**RETROALIMENTACIÓN GUÍA Nº10 ED. FÍSICA Y SALUD**

**3° BÁSICO**

**Hábitos de vida saludable: Sedentarismo**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Nombra los 4 elementos de la condición física

|  |  |
| --- | --- |
| **FUERZA**  **RESISTENCIA** | **VELOCIDAD**  **FLEXIBILIDAD** |

1. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

* \_**F**\_\_ El sedentarismo en Ed. Física, habla de personas que realizan mucho ejercicio.

\_\_**El sedentarismo es cuando una persona deja de realizar ejercicio por opción propia.**

* \_**V**\_\_ Según la **OMS** , si al menos 5 días de la semana realizo 30 minutos de ejercicios, se considera una persona saludable y activa.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_**V**\_\_ Realizar ejercicio nos ayuda a fortalecer los músculos y huesos del cuerpo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Responde según corresponda.

* Nombras 2 formas de combatir el sedentarismo. Justifica tu respuesta.

\_\_**R” Realizo las actividades de Ed. física y ayudo en las tareas del hogar. Como por ejemplo hacer las camas.**

* Nombra 2 beneficios de combatir el sedentarismo.

\_\_\_**R” Nos ayuda a fortalecer los huesos y a evitar un sobrepeso.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Une con una línea las descripciones de la columna **A** con las de la columna **B** según corresponda.

**B**

**A**

Fortalece nuestros músculos

No realiza nunca ejercicio.

Nos ayuda a controlar nuestro peso

Ayudar en las tareas del hogar

Resfriarse siempre

**Una persona sedentaria**

**Persona activa y saludable**