**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 3 N° DE GUÍA: 20**

**RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO** PAGINAS: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ASIGNATURA: \_\_\_ORIENTACION\_\_\_\_

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: 4° año básico LETRA: A- B - C FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

UNIDAD N°3 Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual que experimentan

OR04 OA 05 Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal; situaciones de potencial abuso; consumo de drogas.

**SEDENTARISMO**

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS ANALIZAR LOS ASPECTOS VINCULADOS AL SEDENTARISMO.



INICIO ACTIVIDAD: Observa la imagen y responde.

1.- ¿Consideras que tienes una tendencia hacia un estilo de vida sedentario? Justifica tu respuesta.

DESARROLLO: ACTIVIDAD Evalúa tu nivel de sedentarismo. De un total aproximado de 12 horas

*El sedentarismo es el estilo de vida en el que se incluye poco ejercicio físico y predominan las actividades como mirar televisión, trabajar frente a una computadora o leer, sin requerirse mucho más consumo de energía que el necesario para respirar.*

° 1.- Calcula y escribe en las imagines las horas que inviertes durante el día en las siguientes actividades.



.-

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

2.- Responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo podemos evitar tener un estilo de vida Sedentario?

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

2.- ¿Qué consecuencias tiene el Sedentarismo?

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

3.- ¿Qué relación tiene la Obesidad y el estilo de vida Sedentario?

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

*El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. Según la O.M.S. la actividad física regular: reduce el riesgo de muerte prematura*

3.- CIERRE: ACTIVIDAD. La obesidad infantil en el año 2019 en Chile aumentó en un 60%, ¿a qué atribuyes esta alza que además es una tendencia a nivel mundial?

