

**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 14**

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

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

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

CURSO: 7° año básico LETRA: A- B - C FECHA: \_\_\_\_\_

Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

# 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.

*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.*

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

° 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?



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL  
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineralelteniente.cl