

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 16 al 20 de noviembre)

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	4 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
28	Educación física y salud	OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	Reconocen beneficios de la práctica física (Asignatura articulada con Ciencias Naturales)

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

1. Leer toda la guía, **muy atentos a cada detalle.**
2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 28 de esta semana
3. Responder el ticket 28
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Reconocer beneficios de la práctica física

**Los beneficios para la salud** de realizar una actividad física regularmente se han visto en numerosos estudios. Un estilo de vida sedentario puede aumentar el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LABORAL



FORTALECE EL CORAZÓN



MEJORA LA FORMA FÍSICA CARDIO RESPIRATORIA



REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



MEJORA LA FORMA FÍSICA MUSCULAR



FORTALECE LOS HUESOS Y MOVILIDAD



DISMINUYE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



REDUCE LA GRASA CORPORAL

Video de apoyo para el contenido:

<https://www.youtube.com/watch?v=YwoArv0QMBw&t=11s>

TAREA en el ticket 28: <https://forms.gle/6BJYMWATdq18wJw5>

3-

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)