

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 23 al 27 de noviembre)

| <b>Nombre docente:</b> | Angélica Hinojosa<br>angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl |  |   |
|------------------------|---|--|---|
| <b>Curso:</b>          | 4 año Básico  |  |   |
| Guía número            | Asignatura  | Objetivo de Aprendizaje contemplado  | Indicador de evaluación   |
| 29                     | Educación física y salud  | OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física. | Reflexionan sobre los 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 29 de esta semana
3. Responder el ticket 29
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1-** ¿Qué aprenderás hoy?

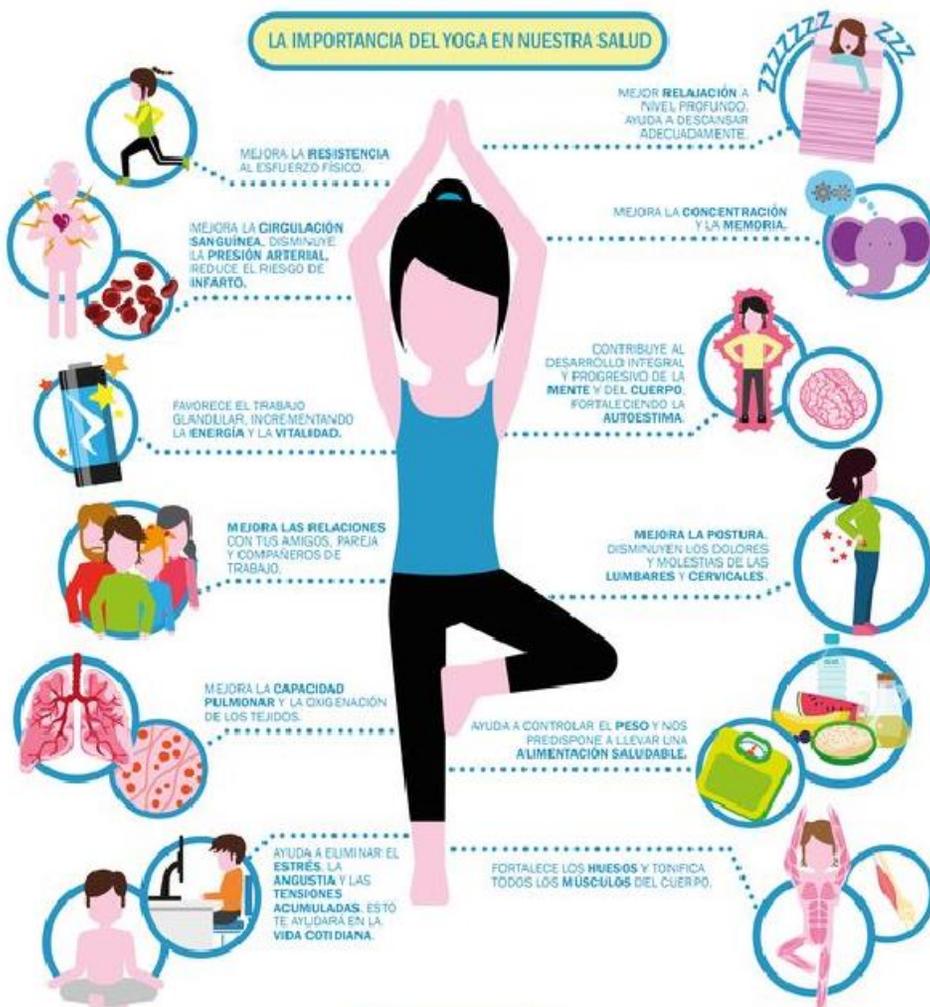
Reflexionan sobre los beneficios de la práctica física

**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



### LA IMPORTANCIA DEL YOGA EN NUESTRA SALUD



Video de apoyo para el contenido: <https://www.youtube.com/watch?v=W74wCbXnQoc>

TAREA en el ticket 29: <https://forms.gle/1ykqxGgiprS572dK8>

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

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