

Guía de trabajo Ed. Física

(Semana 30 de noviembre al 4 de diciembre)

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
Curso:	4 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
30	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 30 de esta semana
3. Responder el ticket 30
4. ¡Y listo!

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

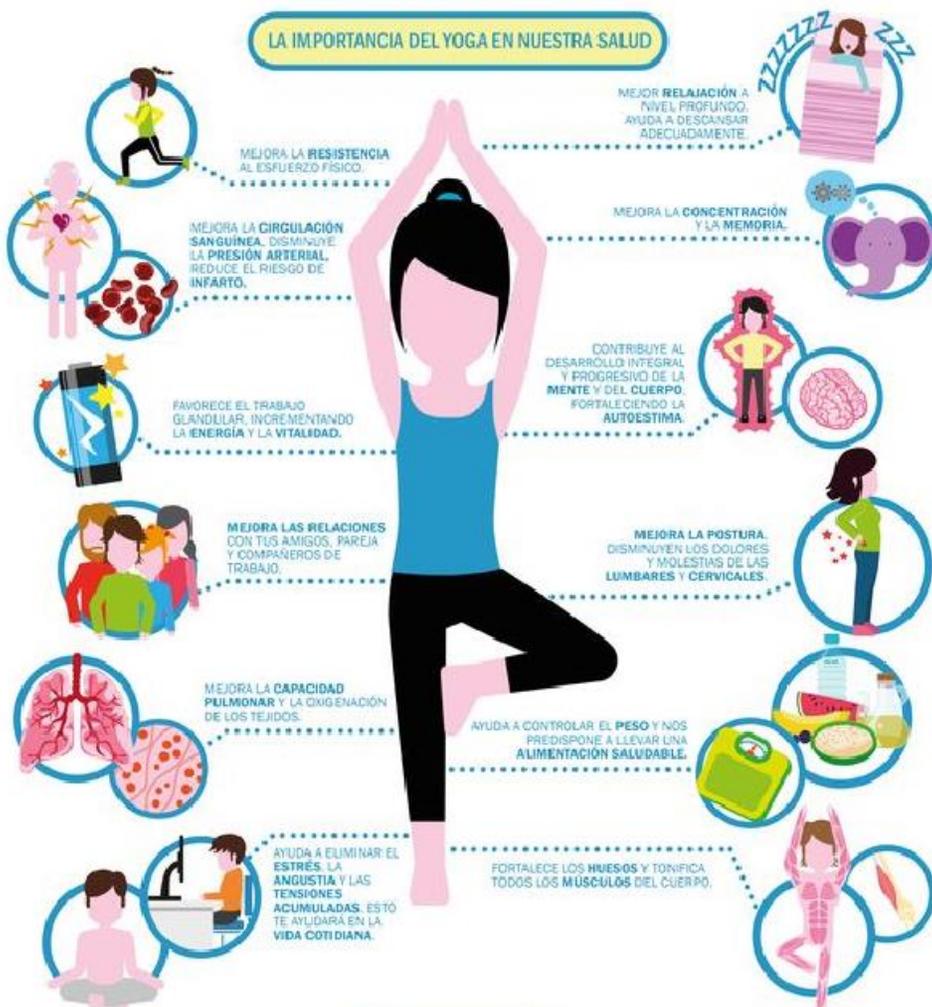
Reflexionar sobre los beneficios que te da realizar alguna actividad física en comparación con la vida sedentaria.

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 30: <https://forms.gle/vb8wEjfwC3qEC4PQA>

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

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl