



Guía de trabajo 13

| | | |
|------------------------|----------------------------|--|
| Nombre docente: | CHRITOPHER RUBILAR CATALAN | |
| Curso: | 6° año Básico | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado |
| 13 | Educación física y salud | Vida Activa y Saludable OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. |

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 13

- 1- Para comenzar debes leer los textos de **vida activa y saludable en estudiantes**.
- 2- Una vez que hayas leído la información que ahí se presenta y hayas destacado lo más importante, vas a desarrollar en **tu cuaderno** las preguntas que salen en la **guía N° 13**
- 3- Una vez que hayas terminado la actividad, **debes sacar una fotografía de lo que realizaste**, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues **tu nombre y apellidos, además del curso al que correspondes**.



GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea conoceremos lo que es la **vida activa y saludable en estudiantes**, además de los **conceptos y características** más importantes.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- La información que trabajaremos está en el documento Guía N° 13 El análisis de estos conceptos es fundamental para que puedas desarrollar la guía de buena forma.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

CONCEPTOS IMPORTANTES

- **Una buena salud:** la actividad física es clave para prevenir la obesidad.
- **Mejorar la salud cerebral:** Debemos cuidar nuestra mente de la misma manera que lo hacemos con nuestro cuerpo.
- **De buen humor:** Cuando liberan las tensiones del día, los estudiantes estarán mucho más relajados.
- **Crecimiento** Una vida activa contribuirá a un mejor desarrollo del sistema muscular y esquelético.
- **Mejores habilidades sociales** Que los niños/as practiquen actividades físicas con otros los ayudará a fomentar las relaciones personales.

Videos complementario : <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxILcYM>