



Guía de trabajo 10

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
10	Educación física y salud	Vida Activa y Saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 10

- 1- Para comenzar debes leer los textos de **Vida Activa y Saludable**
- 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° 10**
- 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**, 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° 10 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

- **La actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

tipos de actividad física:

- **Actividades de fuerza muscular** mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos.
- **Actividades de fortalecimiento de los huesos**, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos
- **Estiramientos mejoran la flexibilidad** y la capacidad de mover completamente las articulaciones.

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!