



Guía de trabajo 12

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
12	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° 12. Conocer y comprender los beneficios de la actividad físicas.

- 1- Para comenzar debes leer los textos sobre beneficios de la actividad física.
- 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° 12**
- 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 representas.**

GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea conoceremos los **beneficios de la actividad física y sus características** más importantes.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl



CONCEPTOS IMPORTANTES

❖ **Síes beneficios de la actividad físicas:**

- 1. Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso
- 2. El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades
- 3. El ejercicio mejora el estado de ánimo
- 4. El ejercicio aumenta la energía
- 5. Hacer ejercicio promueve un mejor sueño
- 6. El ejercicio puede ser divertido y una actividad social.

Recuerda enviar la tarea N°12 con prontitud y procurando leer todo al pie de la letra.

¡¡Excelente semana!!