



Guía de trabajo 13

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
13	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 de la actividad física en el hogar.
- 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- Para terminar debes realizar una rutina de ejercicios que se presenta en un video creado por el docente nuestro establecimiento Felipe Madrid.
- 4- 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 **sobre la actividad física en el hogar**.
- **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-educodegeyter.cl



CONCEPTOS IMPORTANTES

- ❖ Importancia de la actividad física en el hogar.

Link de apoyo <https://usek.cl/cuarentena-la-importancia-de-mantener-actividad-fisica-en-el-hogar/>

Recuerda enviar la tarea N°13 con prontitud y procurando leer todo al pie de la letra.

¡¡Excelente semana!!