



Guía de trabajo 13

Asignatura: Educación física. **Curso:** 8° básico ____ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Indicaciones: Lee atentamente el texto sobre beneficios actividad física en el hogar, analiza el video Vida activa saludable hecho por profesores del establecimiento y desarrolla ejercicios que se presentan en él.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

Actividad 1.

Estar en cuarentena no significa estar en reposo. Tener a niños y ancianos resguardados en el domicilio podría afectar sus posibilidades de movimiento y de estimulación física, lo que va justamente en contra de todas las recomendaciones que favorecen el bienestar.

En este sentido, es de especial importancia tener en cuenta que durante la cuarentena habrá menos movimiento, ya sea porque no hay **grandes desplazamientos en el hogar o porque no se puede salir a hacer ejercicio o caminatas**; y por tanto es necesario generar actividades que compensen esta reducción del movimiento, sea por bienestar o por salud.

Lo importante es que se generen espacios en el día dedicados a realizar actividad física en el hogar, y que estos momentos se respeten y se sigan realizando cotidianamente.

En niños se recomienda que se sigan rutinas de sueño y alimentación similares a las previas a la interrupción, y que se deleguen responsabilidades que favorezcan la convivencia en el hogar que justamente pueden ser parte del gasto energético que deban tener. De igual modo se recomienda seguir las pautas que deben enviar los colegios y los encargados de la actividad física escolar.



Actividad 2.

Visualiza el video de vida activa y saludable, realizado por el profesor Felipe Madrid de nuestro colegio, realiza los ejercicios de que ahí aparecen y luego contesta cada pregunta referente la información obtenida.

https://www.youtube.com/watch?v=MqVRcUwKZvo&feature=emb_logo

ACTIVIDAD: Responde las siguientes preguntas de contenidos.

1- Según tu criterio.

¿Cuáles son las mayores dificultades para realizar actividad física en el hogar?

2- Según lo leído en el texto anterior.

¿Cuáles son las dos razones por las cuales es difícil hacer actividad física en el hogar?

3- Explica con tus palabras.

¿Porque crees que recomendamos hacer actividad física en el hogar?

4- Explica según tu análisis del video.

¿Cómo prepara la musculatura el profesor Felipe antes de hacer ejercicios?

IMPORTANTE

Recuerda enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener nombre completo y curso

Enviar guía N° 13 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡Excelente semana!!