



Formato ticket de salida N° 14 formato impreso

Curso: 8° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

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.

Indicador de evaluación:

Lee atentamente el texto sobre beneficios actividad física en el hogar, analiza cada dato presentando y responde las preguntas del alternativas.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

Actividad 1:

Lee atentamente el texto sobre beneficios actividad física en el hogar.

En este tiempo en que estamos en nuestros hogares debido a la pandemia del coronavirus, el aislamiento no implica una interrupción de la actividad física sino más bien representa una oportunidad para mantenerla, aportando de esta manera a generar una sensación de normalidad y de protección de la salud física y mental.

Ante los innumerables beneficios que genera el ejercicio (**beneficios aprendidos en guía anterior**), como una actividad física programada y guiada, también debemos considerar los beneficios psicológicos en la reducción de la ansiedad, incertidumbre, irritabilidad, entre otros, que pueden estar presentes en estos días.

“Invitamos entonces a niños, adultos y adultos mayores a que adaptemos un espacio físico pequeño dentro de nuestros hogares, en el que basta con el propio peso corporal y algún equipo mínimo, para experimentar el sentirse más motivados, positivos, contentos y con más energía para el día a día”.

Actividad 2:

Lee atentamente cada pregunta y responde según lo analizado en texto anterior.

- 1- ¿Qué consecuencias tiene el no realizar actividades físicas periódicamente?
 - A) Podría afectar sus posibilidades de movimiento y de estimulación física
 - B) Puede aparecer enfermedades asociadas al sedentarismo.
 - C) Puede generar una grado de sobre peso en las personas.
 - D) Todas las anteriores.



2- ¿Realizar actividad física ayuda a?

- A) Mejorar el propio peso corporal.
- B) Aumenta tu seguridad personal.
- C) Evitas enfermedades a futuro.
- D) Todas las anteriores.

3- ¿Cuál de estos beneficios no es aportado por la actividad física?

- A) El ejercicio aumenta la energía
- B) El ejercicio mejora el estado de ánimo
- C) El ejercicio puede ser divertido y una actividad social.
- D) El ejercicio te ayuda a generar más dinero.

¡¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!