

Guía de trabajo 15

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

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, recuerda contenidos anteriores, asocia y crea un folleto con los beneficios de la actividad físicas que recuerdas.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

Actividad 1. Analiza el folleto de actividad física para tener una referencia.



Conoce 7 beneficios de realizar actividad física

- Fortalece los pulmones. 
- Refuerza el sistema inmunológico. 
- Ayuda a tener un peso saludable. 
- Previene la osteoporosis. 
- Mejora el estado de ánimo. 
- Mantiene estable el nivel de azúcar en la sangre. 
- Tonifica el cuerpo. 



Actividad 2.

- Crea un folleto informativo con **7 beneficios (obligatorios)** que aporte el desarrollo de la actividad física.
- Este folleto debe tener información de los beneficios, además de un **dibujo referencial de cada beneficio**.
- Agrega **colores e imaginación** al momento de crear tu folleto
- Recuerda colocar tu nombre completo y curso en el folleto.

IMPORTANTE

Recuerda enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe **TENER NOMBRE COMPLETO Y CURSO**.

Enviar guía N° 15 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl

¡¡Que tengas una excelente semana!!