



## Guía de trabajo 16

**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 cada una de las indicaciones y responde el VERDADERO O FALSO a cada pregunta relacionada con la actividad física y sus beneficios, debes fundamentar las falsas cada vez que creas que es la opción indicada.

### ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

Actividad 1. Responde el Verdadero o falso, debes justificar o explicar porque consideras que es falsa esa respuesta.

- 1- La actividad física ayuda a prevenir las afecciones y enfermedades asociadas al sedentarismo.  
A) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
  
- 2- La actividad física solo es recomendable de realizar para personas jóvenes.  
A) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
  
- 3- La vida activa y saludable permite un mejor desarrollo tanto cognitivo, físico y social.  
A) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso**
  
- 4- Hacer actividad física 3 veces a la semana es poco recomendable para las personas.  
A) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso**



## IMPORTANTE

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

Enviar guía N° 16 a mi correo: [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

¡¡Que tengas una excelente semana!!