

**Trabajos de educación física y salud**

**I unidad**

¨La práctica regular de actividad física desarrollará habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Dándoles la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.¨

**Docente: Miguel Angel O¨kuinghttonss Rodríguez**

CURSO: 8vo Básico A y B

**Objetivo de aprendizaje:** (04) 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.

Trabajo de educación física y salud

**Nombre:**

**Curso:** 8vo básico B

**Fecha:**

**Objetivo de aprendizaje:** (04) 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.

Actividad: Lee atentamente el objetivo número nueve y en seguida desarrolla la siguiente guía N° 1.

Con la ayuda informática y de algún adulto de tu hogar descifra las siguientes afirmaciones del objetivo de aprendizaje N° 9.

Enviar hoja de guía y desarrollo al siguiente correo: [migueokr@yahoo.es](mailto:migueokr@yahoo.es)

1. Investiga y responde ¿Qué actividad física de intensidad moderada puedes ejecutar dentro de tu entorno (casa o patio)?
2. Investiga y explica la importancia de practicar una actividad física de al menos 30 minutos diarios.
3. ¿Qué precauciones tomarías al practicar una actividad física?
4. Investiga y explica la importancia de hacer un buen calentamiento antes de una actividad física de mayor intensidad.
5. Investiga y explica la importancia de hidratarse de forma permanente cuando vas a realizar una actividad física.
6. Investiga y explica porque es importante evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
7. Investiga y explica ¿Qué es tener hábitos de vida saludable?