**GUIA DE ED FISICA**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: |  | Fecha: | Semana 31 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**   **OA 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. |
| **Contenidos:** Identificar diferentes HVS. |
| **Objetivo de la semana:** El principal objetivo es obtener hábitos de vida saludable. |
| **Habilidad:** Evalúan a corto y largo plazo los beneficios de la práctica regular de actividad física en el ámbito emocional. |

**¿QUE APRENDEREMOS?**

***¿QUE NECESITO SABER?***

**Hábitos de vida saludable:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

***«*** ***Un cuerpo sano es una habitación de invitados para el alma; un cuerpo enfermo es una prisión.»***

El trabajo de esta semana será aprender o crear hábitos de vida saludable. Con esta información, tendrán que responder algunas preguntas.

1. Lea la información referente a los HVS
2. Tome un lápiz y su estuche completo
3. Escriba su nombre completo y curso con letra clara en el Ticket de Salida.
4. Señale su respuesta con claridad.

****

****

****

**TICKET DE SALIDA**

**Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_ Curso:\_\_\_\_\_ Semana: 31**

**1) ¿Qué lugar ocupa Chile a nivel mundial en obesidad infantil?**

a) 6ª

b) 1ª

c) 3ª

d) 4ª

**2) ¿Cuál no es una enfermedad sobre consecuencia de la obesidad?**

a) Pie Plano

b) Diabetes

c) Bajo rendimiento

d) Una canción

**3) ¿Cuáles son las dos variables utilizadas para el equilibrio energético?**

a) Grasas y azucares

b) Alimentacion y deporte

c) Peso y talla

d) Calorías gastadas y consumidas

**Felicitaciones por tu esfuerzo diario, así serás un campeón!!!**

*Cualquier duda preguntar por el grupo de Whatsapp de su curso y la resolveremos. Un abrazo.*