**GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: |  | Fecha: | Semana 33 |

|  |
| --- |
| **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?**

**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 a crear hábitos de vida saludable. Con esta información, tendrán que responder algunas preguntas.

1. Lea la información referente a los HVS
2. Prepare su lugar y materiales para trabajar.
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: 32**

**1) ¿Cuál es la deformidad de la columna vertebral?**

a) Cervicalgia

b) Escoliosis

c) Genu Valgo

d) Genu Varo

**2) Deformidad de las rodillas con orientación hacia dentro**

a) Pie Plano

b) Rompimiento de meniscos

c) Corte ligamentos cruzados

d) Genu Valgo

**3) Disminución del arco plantar, se refiere a:**

a) Fascitis plantar

b) Esguince de tobillo

c) Pie plano

d) Pie cavo

Te felicito por tu esfuerzo!! Nos seguimos cuidando.

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