



ESCUELA SAN JOSÉ OBRERO
Unidad Técnico Pedagógica
Coyhaique

ACTIVIDADES DE EDUCACION FÍSICA 4° básico
N°2

NOMBRE:

CURSO:

OBJETIVO:

- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física. (OA9)

1. Define con tus propias palabras **hidratación** o agrega un dibujo o imagen sobre el concepto ya mencionado.

2. Menciona en el recuadro 3 formas de hidratarse de forma saludable “*Ojo la bebida azucarada no es una hidratación saludable*”

3. Enlaza las diferentes imágenes en relación a una hidratación saludable y una no saludable.



HIDRATACION SALUDABLE

HIDRATACION NO
SALUDABLE

Notas:

Enviar trabajos a pablocolivoro@esjo.cl

La actividad va dirigida para mantener una coherencia a los aprendizajes que se van desarrollando, lo cual no va ser evaluado, pero se considerarán como **puntaje extra** en una futura evaluación.

Si no puedes enviar el material en digital, completa esta actividad en tu cuaderno de educación física

¡ÉXITO! ¡QUEDATE EN CASA!