

ACTIVIDADES DE EDUCACION FÍSICA N°2

NOMBRE:

CURSO:

Objetivo: (OA9) Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

1. Observa la siguiente pirámide.



2. En relación a la imagen observada, escribe en los cuadros los alimentos y actividades físicas según recomendación de consumo y práctica a la semana.

A diario	Cada semana	Ocasionalmente

3. Describe cinco formas de mantener tu cuerpo sano a través de buenos hábitos saludables, por ejemplo: “Consumir agua todo los días”.

4. Elabora una imagen o pancarta incentivando una alimentación 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!