



ACTIVIDADES DE EDUCACION FÍSICA N°1

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. En el siguiente cuadro, registra tu peso y talla e indica tres hábitos de higiene que realizas en tu hogar.

PESO	TALLA	HABITOS DE HIGIENES
		*
		*
		*

2. Responder el siguiente cuestionario de actividades que haces en tu hogar.

TIPO DE ACTIVIDAD	HORAS DE ACTIVIDAD
Actividades de gasto mínimo, sentado en las siguientes actividades: › Tv › Tareas o estudio › Computador o juego electrónico › Actividad física	Total de horas diarias. › › › ›
Juegos recreativos por ejemplo: bicicleta, patines, fútbol, otros	Horas y minutos

3. Elabora un mural o pancarta en power point o cartulina, con diferentes actividades el cual incentivos los hábitos de higiene.

¡ÉXITO!

¡QUEDATE EN CASA! * Si no puedes enviar el material en digital, completa esta actividad en tu cuaderno de educación física.