



## Educación Física N°11

Profesores Laura Toro y Adolfo Morales

5tos básicos

Periodo del 02 al 09 de octubre

**OA 9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como 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.

**Indicadores:**

- Evitan la deshidratación, tomando agua antes, durante y después de la actividad física.
- Describen y enumeran los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, basados en sus propias experiencias; por ejemplo: que su corazón es más saludable, sus músculos y huesos más fuertes, y que mejora su flexibilidad.

**Objetivo de la clase:** Reafirmar la importancia de la actividad física y hábitos saludables

**OAT:** Desarrollar la confianza en sí mismos al practicar actividad física.

**Actividad N°11:** Responder el siguiente cuestionario.

- 1) ¿Cuántos días a la semana debo realizar actividad física?
- 2) ¿Hay que comer antes de realizar actividad física? ¿Por qué?
- 3) ¿Cuál crees tú sería un almuerzo saludable?
- 4) ¿Debemos hidratarnos al realizar actividad física?
- 5) Y ¿Por qué?
- 6) ¿Por qué si comemos no debemos realizar actividad física inmediatamente?