Educación Física Nº12

Profesores Laura Toro y Adolfo Morales **5tos básicos**

Periodo del 09al 15 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: Realizar actividad física y reafirmar la importancia de la actividad acompañada de hábitos saludables **OAT: Aumentar la confianza en sí mismos al practicar actividades físicas.**

Actividad N°12: Responder el siguiente cuestionario.

1) ¿Cuántos huesos conforman el cuerpo humano?

2) ¿Qué perdemos en la transpiración?

3) ¿Cuáles son los músculos extensores de las rodillas y de los codos?

4) ¿Cuáles son los músculos flexores de las rodillas y de los codos?

5) ¿Qué son los tendones?

6) ¿Qué son las vitaminas?