Liceo Particular Mixto San Felipe

Unidad Técnico Pedagógica

Enseñanza Básica

**GUÍA DE TRABAJO N° 2**

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8° BÁSICO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** |  **Practicar los hábitos de higiene y de vida saludable. Como la ducha y cambio de ropa después de la práctica de alguna actividad física, hidratarse con agua, comer saludable.** |
| **Instrucciones** | Descritas en cada imagen. |
| **Descripción del Aprendizaje** | Se consideran las siguientes dimensiones:* **Hábitos alimenticios:** considera las actitudes y las conductas de los estudiantes hacia la alimentación.
* **Hábitos de vida activa:** considera las actitudes y las conductas de los estudiantes hacia un estilo de vida activo.
* **Hábitos de autocuidado:** considera las actitudes y las conductas de autocuidado e higiene corporal.
 |
| **Ponderación de la Guía** | 15% (guía N°2 destinada para dos semanas) |
| **Correo del docente para consultas** | gleiva@liceomixto.cl |

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son tus hábitos alimenticios, que conducta diaria tienes como costumbre con respecto a la alimentación sana?
2. ¿Qué conducta de mala alimentación conoces?
3. ¿con respecto a tu vida diaria, que actividad física realizas?
4. ¿conoces los beneficios de la actividad física, cuáles son?
5. ¿Cuánto tiempo mínimo debería ser una actividad física, cuanto tiempo duras tú?
6. ¿Qué habito de higiene tienes después de la actividad física?

Guía práctica de ejercicios

- Elongación de 10 minutos

- saltos en el lugar moviendo los brazos y las piernas en forma de tijeras (3 minutos) repetir 5 veces.

- trabajo de plancha (apoyados en antebrazo) series de 45 segundos repetir 3 veces

- abdominales (realizar abd. En un minuto)

- ducha y cambio de ropa.