



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna  
Constanza 01650, Rancagua  
F: (72) 2266214  
nororientec@cornun.cl

Eduardo Enrique Farías Román  
Educación Física y Salud

**ACTIVIDADES SEMANA**  
27 al 30 de abril del 2020

<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física. (OA9)	<b>1.- Higiene.</b> <b>2.- Vida saludable.</b> <b>3.- Hábitos.</b>
<b>Objetivos de la Semana</b>	
Realizar rutinas básicas de higiene al término de la sesión de clases: ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica del ejercicio físico.	

Con la ayuda de tu grupo familiar realiza la actividad y observa el video para que te apoyes en tu trabajo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oAVNp2wq2os&t=35s>

Recuerda registrar en tu cuaderno la rutina diaria que tú realizas para tener una vida saludable y mantener tu higiene.