



Actividades semana del 23 al 27 de Abril 2020

Objetivo	Contenido
OA 7 Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: > Una alimentación balanceada. > Un ejercicio físico regular. > Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.	<ul style="list-style-type: none">- Beneficios del ejercicio físico para la salud.- Plan de ejercicios físicos semanales.- Plan de alimentación saludable.
Objetivo de la semana	
Comprender la importancia del ejercicio físico y la alimentación balanceada para conocer los beneficios que brinda a las personas para lograr una mejor salud a través de la realización de guías de trabajo.	

Explicación del trabajo:

El trabajo que realizarán las y los estudiantes es una actividad práctica que les servirá para determinar la importancia del ejercicio y la alimentación en post de una vida saludable, para ello, responderán una guía de trabajo en su cuaderno, la cual contestarán luego de leer y observar los ejemplos que se entregan en su texto de estudio, página n° 22 y 23.

En el primer ítem de esta guía completarán una tabla en la cual organizarán información referente a los beneficios que aporta a algunos de nuestros órganos la actividad física, lo cual aparece en la página n° 22. Posteriormente, en el ítem II crearán un plan de ejercicios físicos que ayudan a mantenerse con una salud adecuada, para eso completarán una tabla donde registrarán los diferentes ejercicios que se deben seguir, la cantidad de tiempo destinada para cada actividad y la propuesta del ejercicio o la actividad a realizar. Para finalizar responderán una pregunta de reflexión sobre la importancia del ejercicio y la alimentación balanceada para nuestra salud.