



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

Objetivo	Contenido
Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	1.- Hidratación. 2.- Autocuidado. 3.- Higiene y salud.
Objetivos de la Semana	
Aprender a hidratarse y retroalimentar conductas de autocuidado.	

En el video encontrarás todo el apoyo para dar respuestas a las siete preguntas de hidratación, en caso de no poder ver el video, las respuestas son muy fáciles de obtener en diccionario o enciclopedias.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc>

El cuestionario de higiene y salud respóndelo con mucha tranquilidad y honestidad ya que va en beneficio de aprender al autocuidado y sobre todo en estos días de contingencia de salud que estamos viviendo.