TALLER 1

Tema: Importancia de la actividad física

Instrucciones: Lee con mucha atención y completa los ejercicios.

¿Cuál es la Importancia del deporte y la Educación Física?

Ayuda a prevenir enfermedades, tener un cuerpo sano, nos fortalece los huesos y músculos, nos hace tener muchas energías y nos ayuda a sentirnos más fuertes.

Tareas:

1) Los alumnos deberán entregar una lluvia de ideas, sobre la importancia del deporte y la asignatura de educación física (mínimo 6 ideas) (6pts).

Ejemplo: -Salud

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2) Hacer un dibujo y pintarlo realizando mi deporte favorito.

|  |
| --- |
|  |

3) Dibujar y colorear mi desayuno saludable.

|  |
| --- |
|  |

* **Recuerda que al realizar ejercicio debes beber agua ya que el agua nos aporta los minerales utilizados en la actividad física y recuerda realizar ejercicio con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara).**
* **Mantener siempre los hábitos de higiene personal (lavado de manos, cepillarse los dientes luego de cada comida, lavar cara y cuerpo).**
* **No consumas alimentos altos en grasa, azucares, sodio, calorías, evita alimentos fritos y bebidas gaseosas.**
* **Un buen lenguaje demuestra una buena educación y un buen comportamiento como niño y niña.**

**Saludos les envía el**

**Profesor Cristóbal Vega Cornejo.**