



Guía 3 Educación Física y salud

Una vez que hallas completado la tarea envíala al correo del profesor Orlando Rodríguez Veras o espera la fecha de entrega del material. (profesor.orlando@outlook.com). Plazo 2 semana desde la entrega. La fecha de entrega (jueves 4 de mayo) es solo para la entrega presencial, ya que si la resuelve antes puede enviarla al correo indicado anteriormente. Cualquier duda o consulta comunicarse al fono: +56936869063 (WhatsApp o llamada). De lunes a viernes de 12:00 a 20:00

Nombre:

Fecha: viernes 22 de mayo

Curso: 7°básico

Fecha entrega: viernes 5 de junio

Objetivos: OA3 – OA1 – OA5

PREGUNTAS

LEA ATENTAMENTE Y RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

- 1-. Defina acondicionamiento físico y nombre 10 beneficios de tener una vida activa.
- 2-. Describir los beneficios de una buena fuente nutritiva en cuanto al consumo de frutas y verduras.
- 3-. Explique porque es importante hidratarse durante la realización de actividad física.
- 4-. Escriba 5 deportes individuales y cinco deportes colectivos, definiendo cada uno.
- 5-. Defina el concepto de vida saludable.
- 5-. Defina el concepto cualidades físicas básicas.
- 6-. Nombre las cualidades físicas básicas.