



## 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](mailto: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:** 8°básico

**Fecha entrega:** viernes 5 de junio

**Objetivos:** OA3 – OA1 – OA5

### PREGUNTAS

**LEA ATENTAMENTE Y RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.**

- 1-. Defina deportes individuales y nombre 5 beneficios de realizarlos.
- 2-. Describir los beneficios de una alimentación equilibrada.
- 3-. Explique porque es importante hidratarse bien y menciones cuanto debemos consumir diario.
- 5-. Defina el concepto cualidades físicas básicas y cualidades físicas complementarias.
- 4-. Nombre las cualidades físicas básicas y defina cada una de ellas.
- 5-. Defina el concepto de coordinación y mencione en que deportes podemos utilizarla (3 deportes).