**Guía de actividades**

**3º básico**

**Objetivo de aprendizaje 09.**

Los beneficios de la actividad física

**Mejora el estado de ánimo**

**Fortalece huesos y músculos**



**Contribuye a la socialización**

**Ayuda a la concentración y memoria**

**Controla el peso corporal**



Actividad física para niños y jóvenes entre 5 y 17 años (OMS)

Consiste en :

* Juegos
* Deportes
* Desplazamientos
* Actividades recreativas
* Ed. Fisica
* Ejercicios programados.

¿Dónde?:

* Con la familia
* En la escuela

Actividades comunitarias

Con el fin de mejorar:

* Sistema cardiorrespiratorio
* Musculares
* Oseo
* Evitar enfermedades asociadas a la falta de actividad física

Recomendación diaria:

* 60 minutos minimos diarios
* Mas de 60 minutos ayudara a obtener mayores beneficios.
* La actividad debe ser mayormente aerobica.

**Actividades**

1. Selecciona las imágenes que deberias preferir para mantenerte sano y activo (encierra en un círculo) y dibuja 2 ejemplos mas de actividades diarias que deberias preferir.









1. Selecciona las actidades que crees ejecuta pedro y anita para mantener su estado de salud. Reliza una lista con las actividades mencionadas para cada uno de ellos.
* se hidrata constantemente con agua
* no le gusta jugar al aire libre
* come galletas dulces y snak salados (ramitas, papitas, doritos, etc)
* se hidrata constantemente con bebida
* duerme menos de 8 horas
* siempre esta mal genio
* piensa positivo
* realiza ejercicios 3 veces a la semana
* ve demasiada television y telefono.
* no ayuda en casa en los quehaceres
* come 5 veces al dia (desayuno, colacion, almuerzo, colacion, once/cena)
* todo le parece mal
* le cuesta moverse
* come frutas y verduras
* no le gusta hacer ejercicios
* siempre esta cansado
* siempre tiene ganas de jugar
* ayuda en el hogar
1. reflexiona sobre tus compartamientos y menciona con quien te identificas mas y que aspectos, luego menciona si es necesario que tengas un cambio de actitud y por qué.

“trabaja en tu cuaderno, colocando fecha y tema. Si no puedes impriir dibuja lo mas parecido posible.”