**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.

Imagen que contiene tabla

Descripción generada automáticamente

Imagen que contiene dibujo, tabla, computadora

Descripción generada automáticamente

Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente

Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente

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.”