LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

Subsector: Educación Física **Departamento Educación Física**
Profesor: Ricardo Olguín E.

Actividad N°5 Educación Física.
Vida Saludable.

Asignatura:	Educación Física	**Departamento de Educación Física.**
N° Actividad:	N° 5	
Nombre Actividad:	Vida saludable	
Cursos:	3° A-B-C-D Medio	
Tiempo de Trabajo	2 clases: 11 y 18 de mayo	
Fecha de envío	18 Mayo	

OA:
Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales

Objetivo de la clase:
Diseñar, a lo menos, una acción que ayude a su entorno familiar, en la promoción de alimentación saludable

Esta guía está diseñada para 2 clases: 11 y 18 de mayo.

Instrucciones de entrega actividades

1) **Las actividades acá presentes las puedes desarrollar en un documento Word o escribir las respuestas en tu cuaderno y tomar una fotografía, el cual debes enviar el día señalado, al correo del docente quien te imparte la asignatura de Educación Física:**

   - **Ricardo Olguin: rolguine@gmail.com**

2) **Todo documento Word o fotografía debes enviarla con los siguientes datos: Asignatura, Número de guía o actividad, Curso, Nombre y apellidos de la estudiante y N° de Actividad o guía, nombre del docente. Ejemplo:**

E. Física Guía 4 7° Básico Carolina Sepúlveda Vera Profesor: Ricardo Olguín E.

3) **El límite de entrega de esta actividad será el día: 18 de Mayo**

4) **En caso de consulta o duda respecto a la actividad o contenido, debes enviarla a través de una vocera del curso, al correo del profesor señalado anteriormente.**

Subsector: Historia, Geografía y Ciencias Sociales **Departamento de Historia**

Actividad

Apoyándote de la siguiente tabla, describe 3 hábitos alimenticios familiares que requieren de un cambio y los beneficios que ello puede traer.

Hábitos alimenticios NO recomendables.	**Propuesta de cambio.**	**Beneficios**
EJEMPLO: En mi familia consumimos mucha bebida.	Evitaremos su consumo y la reemplazaremos por consumo de agua pura o agua de hierbas.	Los beneficios son …
1)		
2)		
3)		

Ricardo Olguin Elgueta
Profesor Educación Física