




**Actividad N°5 Educación Física.  
Bienestar y Autocuidado.**

<b>Asignatura:</b>	Educación Física.	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 5	
<b>Nombre Actividad:</b>	Bienestar y autocuidado.	
<b>Cursos:</b>	4° Medio	
<b>Fechas de trabajo</b>	Viernes 15 y 22 de Mayo	
<b>Unidad</b>	Ejercicio Físico y Salud.	
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable.  Diseñar una o más acciones que ayuden a su entorno familiar, en la promoción de la alimentación saludable.	



**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. Debes enviar el desarrollo el día señalado, al correo del docente que te imparte Educación física:

- Rodolfo Espinoza: espinozarodolfo001@gmail.com

2) Todo documento Word o fotografía, debes enviarla con nombre de archivo en este orden: Curso, Asignatura, Nombre y apellido estudiante y N° de Actividad.  
Ejemplo:

E. FÍSICA CURSO CAROLINA FARÍAS MADRID GUÍA N°5
--

3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 22 de Mayo.

4) En caso de consulta o duda respecto a la actividad o contenido, debes contactarte directamente al correo del profesor de la asignatura o a través de alguna vocera del curso.

**Actividad**

Apoyándote de la siguiente tabla, describe 10 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)		



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

4)		
5)		
6)		
7)		
8)		
9)		
10)		