



Educación Física

Departamento de Educación Física

Profesores: Rodolfo Espinoza

Ricardo Olgún E.

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

Asignatura:	Educación Física.	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 5	
Nombre Actividad:	Bienestar y autocuidado.	
Cursos:	2° Medio A – B – C – D	
Fechas de trabajo	Viernes 15 y 22 de Mayo	
Unidad	Ejercicio Físico y Salud.	
Objetivo de aprendizaje:	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:
 - Ricardo Olguín E.: rolquine@gmail.com (2°A)
 - Rodolfo Espinoza: espinozarodolfo001@gmail.com (2°BCD)
- 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

1.- Apoyándote de la siguiente tabla, describe 5 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)		

2.- ¿Qué otros hábitos (ya sea físicos, sociales, culturales, etc.) crees que cada grupo familiar debería cambiar? Nombra 5.

Hábitos NO recomendables.	Propuesta de cambio.
EJEMPLO: Familia con poca actividad física.	Realizar deportes o salir a trotar.
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA
