



**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:	3° Medio C-D	
Fechas de trabajo	Lunes 11 y 18 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:

- 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: 18 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)		