



### **EDUCACIÓN FÍSICA 5° BÁSICO**

**Profesor:** Héctor Cancino Sánchez

**Fecha:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020

**Nombre estudiante:** \_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:** Identifican qué diferencias muestra una persona que se ejercita habitualmente respecto de otra que no lo hace, cuando realizan actividad física; por ejemplo: menor frecuencia cardíaca, disminución del peso corporal, menor cansancio, mayor rapidez.

**Observa el vídeo y desarrolla las siguientes actividades:**

[https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE&list=TLPQMjUwMzlwMjDV03KePo\\_u7Q&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE&list=TLPQMjUwMzlwMjDV03KePo_u7Q&index=6)

**1. ¿Cómo se puede cuidar bien nuestro cuerpo?**

---

---

**2. ¿Por qué para nuestra edad es importante realizar actividad física?**

---

---

**3. ¿Cuáles son las precauciones necesarias que se deben tener al momento de realizar alguna actividad física**

---

---



**ESCUELA BÁSICA ADMINISTRACIÓN Y COMERCIO.**  
"FORMANDO PERSONAS, Construyendo Futuros"

**Responde las siguientes preguntas en relación a la actividad realizada anteriormente:**

**1. ¿Que he aprendido con esta actividad?**

---

---

---

**2. ¿Cómo he aprendido?**

---

---

---

**3. ¿Para qué sirve lo aprendido anteriormente?**

---

---

---

**4. ¿En qué otras ocasiones puedo utilizar lo aprendido?**

---

---

---