



Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

CURSOS: Primeros A, B

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Primeros A,B	Guía Nº 15
Fecha de Entrega: julio 2020	Formato de entrega: Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
Unidad: Trabajo individual y en equipo	OA: Demostrar y asumir un entrenamiento aeróbico conveniente para por su salud, buscando mejorar su condición física.	

TEMAS PARA INVESTIGAR

La actividad física fortalece el cuerpo y ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades al igual que la hidratación, con respecto a esto. Anotar en tu cuaderno:

- 1.- ¿Qué actividad física te gusta desarrollar?
- 2.- ¿Menciona 10 beneficios de hacer ejercicios?
- 3.- Si bien es importante hidratarse, ¿menciona 5 beneficios de una correcta hidratación?
- 4.- ¿Menciona 6 síntomas de una deshidratación?

Nota: La investigación la puedes hacer desde la guía cuatro