



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de Entrega: 7 septiembre 2020

**Instrucciones:**

- 1.- En esta guía deben observar la **PÍRAMIDE** y contestar algunas preguntas que ayudarán a entender la importancia de los deportes colectivos y la actividad diaria a realizar.
- 2.- Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA9): Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física. Los niños se dirigen al baño, se realizan aseo personal e hidratan.



**Los deportes colectivos:** Practicar ejercicios físicos, es una de las mejores actividades para nuestra salud. Pero si además se trata de una realización de deportes colectivos, los beneficios son mayores, esta actividad fomenta la confianza en uno mismo, ofrecer oportunidades de interacción social y pasar un rato saludable.

Enviar guía vía WhatsApp o correo electrónico: +56990730294

[professornaldcastroaraya@colegiomariadeandacollo.cl](mailto:professornaldcastroaraya@colegiomariadeandacollo.cl)



Responder las siguientes preguntas manuscrito y sin faltas ortográficas

1.- ¿Cuántos ejercicios se mencionan en la base de la pirámide? A esa lista debes agregar las que tu realizas.

---

---

---

2.- ¿Cuántas veces debes hacer ejercicios?

---

---

---

3.- En el segundo nivel se menciona dos deportes colectivos ¿Cuáles son?  
Debes agregar 3 deportes colectivos que has practicado

---

---

---

4.- ¿Qué habilidades se pueden desarrollar con los deportes colectivos?

---

---

---

5.- Por último, buscar el significado de la palabra SEDENTARISMO Y Explicar brevemente, que haces para no ser sedentario.

---

---

---