 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA CUARTOS MEDIOS**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Profesor: Leandro Garrido

**Fecha: 5 a 9 de octubre 2020  
O.A. 3: PRIORIZACIÓN CURRICULAR**Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

Objetivo de la guía.  
Identificar elementos relevantes en relación con el entrenamiento físico y la alimentación saludable.

**Preguntas:**

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física?
2. Nombre al menos 3 beneficios de realizar actividad física
3. Nombre 3 consecuencias de ser una persona sedentaria
4. ¿Cree usted que es importante crear un plan de entrenamiento? ¿Por qué?
5. ¿Qué relación tiene la alimentación con la actividad física?
6. ¿Qué beneficios aporta una alimentación saludable?
7. ¿Qué consecuencias tiene una alimentación en base a comida chatarra?

**Ticket de salida:**

(Sólo lo contestan los estudiantes que van a retirar guías impresas al Liceo)

Señale que tipo de ejercicio físico contribuye a la eliminación de grasa en el cuerpo y ¿explique el por qué lo escogió?

Dudas o inquietudes: [leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:leandro.garrido@liceo-victorinolastarria.cl)