



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud  
Guillermo Lavado/ Natalia Montenegro

## GUIA DIGITAL NUMERO 5

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 7°

FECHA: 11 al 15 de mayo 2020

DOCENTES: NATALIA MONTENEGRO/ GUILLERMO LAVADO

**Días de atención y consultas: Martes, Jueves y Viernes de 12:00 hrs**

**Correo: Guillermo.lavado@colegio-isabelriquelme.cl**

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras	Acondicionamiento físico. Impacto negativo del consumo de sustancias nocivas.
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
Conocer sobre hábitos de vida saludable y el impacto negativo que tienen el consumo de ciertas sustancias. Realizar una serie de ejercicios para mejorar la condición física.	Planificar Ejecutar Seleccionar