**Guía de aprendizaje: Curso: 7° básico**

Unidad N° 1¨Ejercicio físico y salud¨

**Nombre: Curso: Fecha:**

Capacidades: Razonamiento lógico, Expresión artística

Destrezas: Investigar, conocer, identificar, confeccionar, diseñar

Contenido: Beneficios del ejercicio físico para la salud

**Objetivo:** Investigar, conocer e identificar los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud física, mental, social y en la prevención de algunas enfermedades por medio de la confección y diseño de un cuadernillo

**Instrucciones:** Confecciona un cuadernillo que contenga un listado de beneficios que aporta el ejercicio físico tanto en la salud física, mental y social (al menos 10 en cada uno) redactando de manera clara y precisa cada beneficio.

* Utiliza los materiales que tengas a mano, recortes de revistas, dibujos, letras de colores, diarios, etc. Puedes usar hojas recicladas de un cuaderno que ya no uses, la idea es ser creativa en tu diseño.
* El tamaño y diseño queda a libre elección, cuidando la presentación, buena letra y ortografía (si es a mano), limpieza y orden del cuadernillo.
* Debe tener una portada, que contenga el título: “Beneficios del ejercicio físico para la salud”, nombre de la estudiante, curso, fecha, asignatura y profesora.
* Este cuadernillo será utilizado durante las clases de Educación física con el que se realizarán evaluaciones del contenido, además de obtener puntaje por la presentación del mismo.

**Sugerencia:** Te recomiendo realizar actividad física de tu elección, en casa, para mantenerte activa en estas semanas de cuarentena, es una forma de ocupar tu tiempo libre de manera entretenida y saludable…