

## Guía nº 13 Educación Física y salud 4º básico

### Mis hobbies.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 4º \_\_\_\_\_

**Objetivos a trabajar:**

**OA\_9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física

**Indicador de Evaluación**

**9.7** Hacen un listado y describen beneficios físicos y emocionales de la práctica regular de la actividad física.

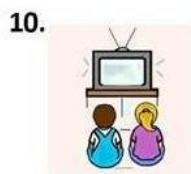
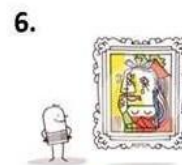
**Reseña:**

Una actividad que harías gustosamente sin recibir ni pedir nada a cambio. Básicamente es algo que te ayuda a desconectar y te hace disfrutar. Sus hobbies consisten en ver series y películas, en videojuegos, escuchar música. Un hobby no es una obligación que demande dedicación a tiempo completo, sino que se practica por placer, con el objetivo de aliviar el estrés de la rutina cotidiana, sea escolar o laboral y, por ello, no reporta ninguna clase de beneficio de tipo económico.

**Instrucciones de trabajo:**

Al desarrollar esta guía de trabajo los estudiantes deberán responder según sus gustos conoceremos cuales son las actividades que les llaman más la atención.

1. Observa las siguientes imagines y relacionalas con las actividades en la lista, luego completa la tabla según corresponda en el cuadro. (Si no puede imprimir, haga esta guía en su cuaderno de educación física).



A. Ir al cine

D. Salir con amigos

G. Ir al gimnasio

J. Dibujar

B. Ir de compras

E. Ver televisión

H. Pasar tiempo en internet

K. Ir al museo

C. Escuchar música

F. Ir de compras

I. Pasar tiempo en bicicleta

L. Viajar en auto

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.

**II. Completa la siguiente tabla con las actividades anteriores de acuerdo a tus gustos**

<b>Me encanta</b> 	<b>Me gusta</b> 	<b>No me gusta</b> 	<b>Me aburre</b> 