INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001

NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750

Bello - Antioquia

INSTRUCTIVO PARA TRABAJO VIRTUAL					
GUÍA DIDÁCTICA # 8			**ASIGNATURAS: Educación Física**		
PERIODO	**2**	**Semanas 8-9**	**FECHA: Del 24 de mayo al 4 de junio**	**AÑO**	**2021**
EDUCADOR	**Sor Eugenia Pineda, Paula Andrea Rico, María Teresa Rúa, Kelly Dayana Bohórquez, Luisa Ospina**			**Fecha de entrega: 4 de junio**	
GRADO:	**1°**	**GRUPO: 01, 02, 03, 04 y 05**	**Nombre del estudiante:**		
OBSERVACIONES	Las actividades las resuelves en el libro. Una vez realizadas, debes cargar la evidencia a través de la plataforma Classroom.				

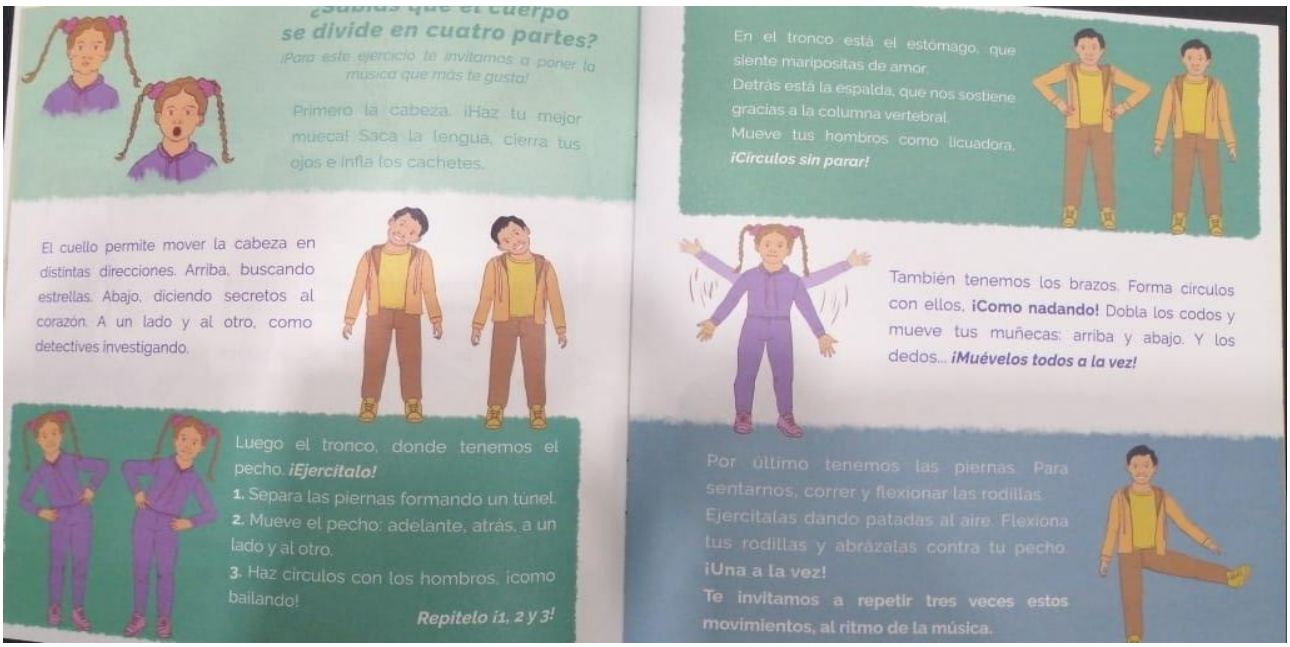
OBJETIVOS:

*Fortalecer nuestro cuerpo por medio de la actividad física

* Realizar las actividades propuestas en el capítulo 1 de Activémonos

En estas clases y guías siguientes se van a realizar las actividades propuestas en las cartillas activémonos, recuerda enviar la evidencia y realizar los ejercicios propuestos. La evidencia es la actividad dibujar las partes del cuerpo y describir lo

que puede hacer con cada una de ellas.



¡Muy bien!

Ahora que sentiste y moviste tu cuerpo, te propongo hacer una nueva actividad. ***Dibuja y colorea*** diferentes partes del cuerpo y ***describe*** que puedes hacer con ellas.

Hoy reconociste que el **cuerpo es como una máquina** mágica que si se mueve poco se enferma. ***¡Activémonos!*** Así nuestro corazón no se sentirá mal.

Te regalaré ***5 secretos*** para que crezcas sano, fuerte y muy inteligente:

1. Alimentate sanamente consumiendo frutas, verduras, cereales, proteinas, lácteos, azucares y mucha agua.

2. Practica hábitos sanos de cuidado personal bañándote, cepillando tus dientes y mantente siempre limpio. Recuerda también leer, estudiar y tener un sueño reparador.

3. Mueve tu cuerpo: realiza muchos juegos, camina, corre, baila y practica alguna actividad física.

4. Conéctate con tu propósito al descubrir tus gustos y pasiones.

5. Respira, descansa, comparte en familia y con tus amigos, regalate un fuerte abrazo, tu cuerpo te lo agradecerá.

Recuerda: ***¡Nadie te cuida, mejor que tú!***