

Educación Física 2° medio / Unidad 3 / OA 4;5 / Actividad 3

3. Promoción y hábito de una vida activa

Los alumnos y las alumnas buscan estrategias para ser físicamente activos y activas, y elaboran un cartel con recomendaciones al respecto; por ejemplo:

- Usar transporte activo, como caminar o ir en bicicleta, para llegar a la escuela, el trabajo y otros lugares.
- Si se vive demasiado lejos para ir caminando a determinado destino, bajar del autobús unas paradas antes (a unos dos kilómetros de distancia del lugar) y caminar.
- Hacer ejercicios; por ejemplo, levantar pesas, correr, hacer estiramientos, andar en bicicleta al aire libre o en una bicicleta estática mientras se ve televisión o videos, etc.

Observaciones a la o el docente

Ingresando a <http://www.eligevivirsano.cl/disena-tu-recorrido/> los y las estudiantes pueden diseñar su propio recorrido para ser físicamente activos.