

Aprendizaje al aire libre



A continuación te invito a poner en práctica lo que hemos aprendido en las diferentes actividades desarrolladas al aire libre.

1. Lee con atención y luego selecciona verdadero o falso según corresponda

Las actividades de senderismo no son actividad física.

Seguir las instrucciones previene accidentes

Mantenerse con el grupo no es importante en una salida

Las actividades al aire libre son beneficiosas para nuestra salud física y mental

Es mas saludable ver televisión que hacer actividades al aire libre.

2. Selecciona las imágenes o dibujos que muestran comportamiento correctos en las actividades al aire libre.





3. Asocia las oraciones con los conceptos uniando con una línea

Respuestas corporales

Hábitos de Higiene

Seguridad

Mirar antes de cruzar la calle

Mejillas coloradas y sudoración

Respiración agitada

Escuchar las instrucciones

Mantenerse con el grupo

Cambio de polera después del ejercicio

Aumentan los latidos del corazón

Escucho con atención las indicaciones

4. Responde la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante realizar un calentamiento previo antes de comenzar una actividad física?