



Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesor Cristian Rojas De La Fuente

Guía de Trabajo N°1 8° Básico

Nombre: _____ Curso: _____

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física a diario?, responda con sus palabras citando como mínimo 2 fuentes.



2. Los estudiantes leen el texto y completan un calendario semanal de actividades a para sus semana.

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad							



Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesor Cristian Rojas De La Fuente



PAUTA DE EVALUACION

8° BASICO

TRABAJO N°1

Criterios	Indicadores	Puntaje Ideal	Puntaje Obtenido
Formalidad	Se ajusta al formato entregado: <ul style="list-style-type: none">• Utiliza Formato entregado• Respetar límites establecidos• Entrega en el plazo establecido	6	
Calidad de la información	<ul style="list-style-type: none">• La respuesta corresponde a lo requerido• Completa la tabla requerida• El contenido de la tabla corresponde	16	
Fuentes	<ul style="list-style-type: none">• Cumple con las citas requeridas	4	
Redacción	<ul style="list-style-type: none">• No hay errores de gramática, ortografía o puntuación.	2	
Total		28	