

## **ACTIVIDADES 1° CICLO. (1,2y 3° AÑO)**

### **ACTIVIDAD N°2. ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA CUARENTENA**

**OBJETIVOS:** -Entender y comprender la utilidad de la actividad física durante la cuarentena.

**-Comprender la importancia de la actividad física.**

**TIPO DE ACTIVIDAD:** Observación y análisis del material suministrado: Video: Actividad física durante la cuarentena # coronavirus: disponible en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=oSdlpxcNXIM>

**Modalidad de Trabajo:** Individual

**EVALUACIÓN:** Se evaluará la presentación del trabajo en tiempo y forma, redacción, coherencia, claridad en las respuestas.

**Tiempo asignado:** una semana

### **CONSIGNAS:**

1). Mire el video de actividad física durante la cuarentena y responda las siguientes preguntas:

- a) ¿Por qué cree que es importante realizar actividad física durante la cuarentena?
- b) ¿Qué tipo de actividades se pueden hacer en la casa, mencione al menos tres?
- c) Elija una de las actividades que se pueden hacer en la casa y describa brevemente.
- d) Grabar un video sobre alguna actividad que pueda hacer en mi casa y que me haya gustado. Subir a la plataforma.
- e) ¿Cuál sería el tiempo recomendado que debería dedicarle a la actividad física?