**Retroalimentación guía N° 16 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

  **Hábitos de visa saludable**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Responde según corresponda.
* Define la palabra ansiedad, según lo mencionado en la clase.

\_\_**Es una sensación de preocupación ante un hecho que está sucediendo o sucederá. de la cual se siente difícil controlar**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nombra un hábito postural que debes realizar al realizar tus guías.

\_\_\_**El hábitos postural que siempre se debe recordar al realizar las guías es el hábito postural, es importante mantener una buena postura al realizar las clases y las guías.**

1. Como afecta la salud la cuarentena y menciona 2 ejemplos.

R: Puede afectar al querer ver a los amigos o algún familiar, que por el encierro se tiene que esperar.

Ejmeplo1: Ansiedad de querer volver a mis compañeros

Ejemplo2: Ansiedad cuando se alimentarse sin sentir hambre.

1. ¿Cuáles son las recomendaciones para combatir el encierro y ansiedad en la cuarentena?

1. Realizar actividades cortas que permitan desarrollar la creatividad.

3. Cocinar y potenciar la alimentación saludable.

4. Aprender sobre el cuidado del medio ambiente, a través de la jardinería.

2. Mantener actividades dirigidas con estímulos durante la mañana y espacios más libres para que jueguen en la tarde.

1. Nombra los 5 ejercicio propuesto en la actividad semanal.

1: …10 sentadillas……………………. 4: …8 elevaciones con botella…………

2: …5 flexiones de codo…………… 5: 10 segundos de plancha………………

3: …8 estocadas……………………….

1. Dibuja los implemento que se solicitaron para bailar la Cacharpaya, que tienen en común tanto hombre como mujeres.

