

## ACTIVIDADES EN CASA EDUCACIÓN FÍSICA 8° GUÍA 1 (2020)

### PROPOSITO:

Identificar y reconocer hábitos de vida saludable a nivel físico, así como las diferentes posibilidades de realizar actividad física en espacios reducidos.

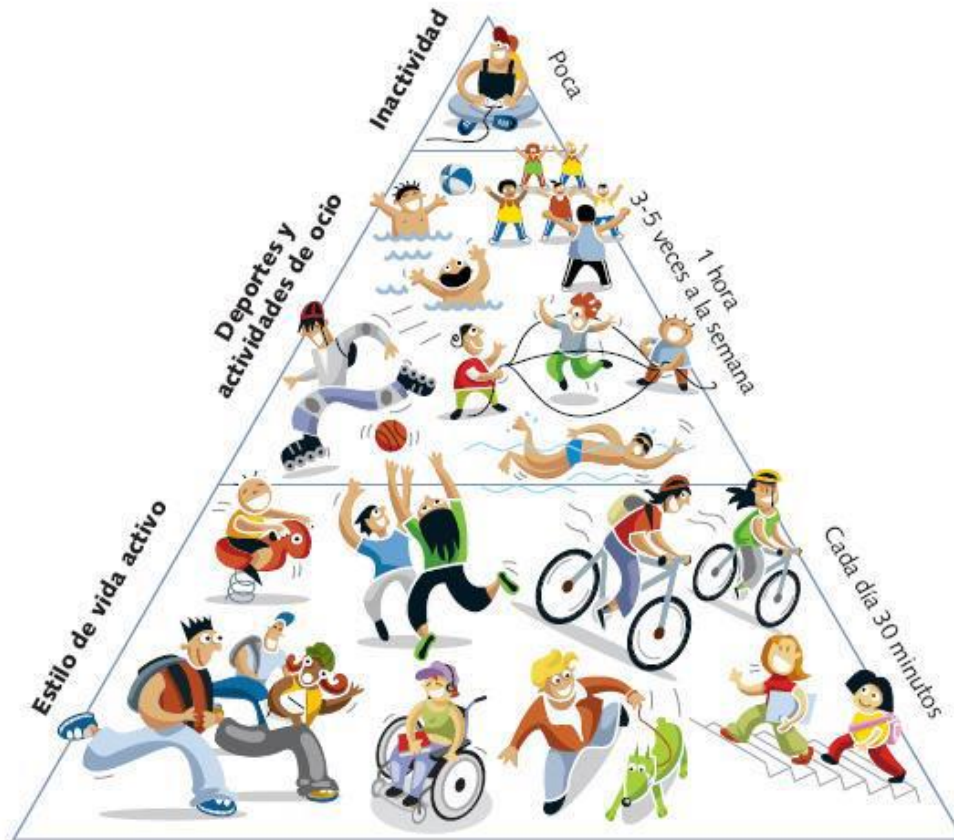
### OBJETIVO:

Reconocer las posibilidades de crear espacios que permitan mejorar las salud mental y física de los estudiantes durante la cuarentena.

### Actividad.

Teniendo en cuenta el plan de mejoramiento desarrollado, sobre los hábitos de vida saludable y la importancia de realizar actividad física, realizar un trabajo escrito en el cuaderno o en hojas con el desarrollo de los siguientes puntos:

1. De acuerdo con la imagen, indique y describa que actividades coinciden con inactividad, deportes y actividades de ocio y estilos de vida activo, agrúpelos y enumere otros dentro de estos.





## COLEGIO LA VICTORIA I. E. D.

NUEVA RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN No 04 – 0122 DE SEPTIEMBRE 16 DE 2011 GRADO CERO A 11  
NIT.: 830 042 189-4 DANE: 11100118361-8 Carrera. 3A este No 38-25 sur tel. 206 8504  
Email: [cedlavictoria4@redp.edu.co](mailto:cedlavictoria4@redp.edu.co)



2. De acuerdo con los hábitos de vida saludable y las recomendaciones de actividad física, investigue y describa por lo menos cinco juegos, que se puedan realizar en el espacio que tiene el estudiante a su disposición en este tiempo de cuarentena (puede ser solo o con más integrantes de su familia).
3. Investigue y escriba ejercicios físicos relacionados con la fuerza, la coordinación y la resistencia, que se puedan realizar en un espacio reducido (su casa).
4. El estudiante debe poner en práctica las actividades indicadas en el punto dos y tres, y realizar un registro de evidencias digitales (fotos o videos), donde se muestre la realización de cada una de las actividades incluidas en el trabajo.

Enviar esta actividad al correo [carlos.bocachica@cedlavictoria.edu.co](mailto:carlos.bocachica@cedlavictoria.edu.co) en los espacios y tiempos indicados en la página del colegio <https://cedlavictoria.edu.co/>.

**CARLOS EDUARDO BOCACHICA GONZÁLEZ**

LIC. EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
MAGISTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

