

**GUÍA 7 TALLER DEPORTIVO
7º BÁSICO OCTUBRE 2021
AUTOEVALUACIÓN**

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD CUANDO REALIZAMOS ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones: Lee cada pregunta y sigue las instrucciones dadas.

La guía tiene un total de 5 puntos, al entregar en la fecha estipulada se agregan dos puntos obteniendo la nota máxima 7,0 (entrega hasta el 29 de Octubre)

Si entregas fuera de plazo, entre el 30 de Octubre y el 12 de Noviembre, se sumara un punto a puntaje total, nota máxima 6,0.

Si entregas después del 12 de Noviembre no tendrás puntaje adicional, nota máxima 5,0.

Marca con una V si la afirmación es verdadera o con una F si la afirmación es falsa.

1. F Lo ideal para hidratarnos cuando hacemos ejercicio es la bebida.
2. F Si es verano debemos realizar actividad física con chaleco y pantalón.
3. V Si realizo actividad física al aire libre debo utilizar protector solar y gorro.
4. V Antes de realizar actividad física debo consumir alimentos, para evitar la fatiga.
5. F Si realizo actividad física debo usar bototos para proteger mis pies y evitar lesiones.

Recuerda archivar la guía.