

## Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA4;5 / Actividad 5

### 5. Actividades - Promoción y hábito de una vida activa

Los alumnos y las alumnas elaboran un cuadro de aquellas barreras que pueden limitar la práctica de actividad física y proponen acciones para superarlas. Por ejemplo:

Barrera	Acciones de superación
Estoy demasiado ocupado(a) para tomarme tiempo y ser activo(a).	Busca maneras de incorporar actividades físicas mientras estás haciendo otras cosas, como andar en una bicicleta estacionaria, bailar mientras ves televisión, entre otros. Trata de programar actividades que puedas realizar antes o después de la escuela, o escoge un momento que te resulte mejor cada día. Recuerda: darte un poco de tiempo para ser activo, te ayudará a mantenerte más saludable.