Decálogo de la Educación Física y Salud

5° Básico Colegio Bicentenario Miguel de Cervantes 9/04/2021

1. Usar siempre ropa o indumentaria cómoda.
2. Mantener siempre el orden en las diferentes actividades.
3. Beber líquidos, especialmente agua.
4. Tener una alimentación balanceada basada en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos.
5. Hacer calentamiento previo a la actividad física.
6. Tener una actitud de respeto por el resto de los compañeros/as o del equipo contrario.
7. Evitar ingerir comida chatarra y la vida sedentaria.
8. Mantener la higiene personal y tener siempre útiles de aseo.
9. Tener un espíritu positivo y dejar de lado las malas actitudes y las malas vibras hacia la actividad física.
10. Seguir las instrucciones del (la) profesor(a).
11. Dormir la cantidad de horas adecuada para tener buen rendimiento físico.
12. Tener control sobre nuestra respiración.
13. Respetar nuestro cuerpo, evitar accidentes y querernos, por ejemplo, no usar audífonos con sonidos muy altos.
14. Tener una alta autoestima.
15. Desarrollar buenos reflejos, expresión corporal, coordinación y agilidad.
16. Aprovechar todas las instancias para hacer actividades como por ejemplo: caminar, trotar, etc.