



CORPORACIÓN EDUCACIONAL GIOVANETTI
COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN
EL BOSQUE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE

**HÁBITOS
DE
VIDA
SALUDABLE**



ACTIVIDAD 1:

➤ OBSERVA LOS SIGUIENTES VIDEOS.

<https://www.youtube.com/watch?v=upjjOba53xo&t=96s>

<https://www.youtube.com/watch?v=D5HUhk0YpiM>

<https://www.youtube.com/watch?v=dW52-W8mUds>



ACTIVIDAD 2:

Contesta en un cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un sendero?
- ¿Cuál es la diferencia entre Trekking, senderismo y montañismo.?
- ¿Qué se debe utilizar para realizar estas actividades?
- ¿Qué debes utilizar para protegerte del Sol o Frio?



ACTIVIDAD 2:

- ¿Qué debes llevar en tu mochila?
- ¿Cuál es el lema de un excursionista?
- ¿Cuáles son los beneficios para nuestro organismo al practicar estos deportes?
- Investiga que quiere decir “NO DEJE RASTRO” en estos deportes.



ACTIVIDAD 3:

- Envíanos una Fotografía de tus respuestas al correo de tareas del curso.

