



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO
53 pts	

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía N°1 Segundo Semestre
Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
3° Básico
Actividad física, ejercicio física y deporte

NOMBRE: _____ FECHA ENVÍO DOCENTE: **10-08-2020**
FECHA ENTREGA ESTUDIANTES: **21-08-2020**

Unidad: Desarrollo de habilidades motrices

OBJETIVO:

- OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.
OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones
OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

- **Actividad física: es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.**
- **Ejercicio físico: realización de movimientos corporales planificados, repetitivos, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.**
- **Deportes: actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.**

INSTRUCCIONES GENERALES:

1. Con la ayuda de un adulto, lee detenidamente cada una de las instrucciones.
2. Antes de realizar la parte práctica de la guía debes contar con el espacio físico necesario, ten en cuenta que debe ser seguro para moverse.
3. Debes contar con materiales, tales como; la guía impresa o papel y lápiz para anotar las respuestas.
4. Recuerda que no es necesario imprimir el trabajo, pero debes hacerlo ordenado y legible.
5. Debes enviar la guía resuelta hasta la fecha tope (21-08-2020)
6. Cualquier duda, puedes escribir al mail: kbarrab@colegiodreyse.com

PUEDES APOYARTE CON EL SIGUIENTE VÍDEO

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

2. El ejercicio físico son actividades físicas pero repetitivas y sistemáticas con el fin de mejorar la salud. Realiza este punto 3 veces a la semana. Escribe lo que realizaste en el siguiente recuadro. (2 pts. por recuadro. Total 12 pts.)

Ejercicio físico	Describe como lo realizaste	Dibuja lo que realizaste
<p>Realiza sentadillas, 3 sesiones, 15 repeticiones c/u.</p> 		
<p>Realiza abdominales, 3 sesiones, 15 repeticiones c/u</p> 		
<p>Realiza plancha, 3 sesiones, 15 repeticiones c/u.</p> 		

3. Escribe el número que corresponde a la palabra o frase (1 pt. Por respuesta.
Total 21 pts.)

1.- Actividad Física

2.- Ejercicio físico

3.- Deporte

- Básquetbol
- Subir escaleras
- Saltar
- skipping 2 sesiones, 30 seg. c/u.
- Fútbol
- Caminar
- Lavarse los dientes
- Natación
- Trotar, 30 a 40 min.
- Barrer
- Realizar pesas 3 sesiones 15 seg c/u.
- Plancha 4 sesiones 15 seg c/u.
- Voleibol
- Jugar al cachipún
- Ciclismo
- Bañarse
- Cocinar
- Gimnasia Artística
- Karate
- Saltar 3 sesiones 30 repeticiones c/u.
- Bailar

CON UN POCO DE DEDICACIÓN, LO HARÁS EXCELENTE

¡VAMOS TÚ PUEDES!