



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO	DESCUENTO ATRASOS

NOTA:

COLEGIO DREYSE BELSER

Guía de Educación Física y Salud
Profesora: Karen Barra
Patrones motores y alimentación saludable
3° Básico

NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO:

OA 01 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, escritas y prácticas.

OA 02 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema.

INSTRUCCIONES GENERALES:

Lee atentamente las instrucciones y responde.

- Realiza las siguientes patrones motores y describe tus respuestas corporales (todas aquellas reacciones que produce el cuerpo ante algún ejercicio, actividad física o deporte)

Párate y siéntate en una silla 20 veces, repite el ejercicio 3 veces	
--	--

Realiza 10 abdominales en la cama, repítelo 4 veces	
---	--

Toma un kilo de arroz, azúcar o harina con tus manos, levántalo hasta extender completamente tus brazos 6 veces, realiza 3 veces el ejercicio.	
--	--

- Desarrolla la sopa de letras.

ALIMENTACION SALUDABLE



Agua

Pan

Salud

Proteínas

Ensalada

Coliflor

Cereales

Toamte

Frutas

Naranja

Verduras

Plátano