



## Guía de Educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3º ____	____/____/ 2020

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA 9** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

**OA 1** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

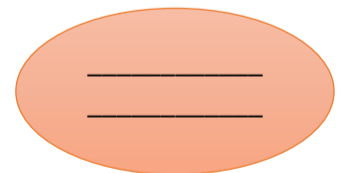
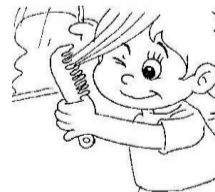
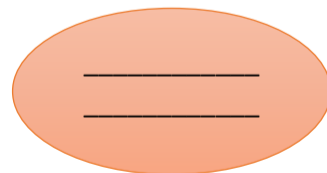
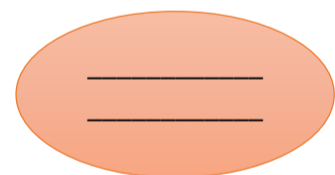
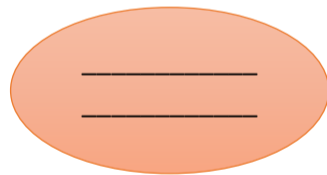
**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, -flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

### GUÍA DE RETROALIMENTACIÓN DE CONTENIDOS TEÓRICOS

#### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Observa un video de apoyo en el siguiente enlace: <https://youtu.be/GfmUFJzWVLQ>

1. **HIGIENE CORPORAL:** Colorea las siguientes imágenes y escribe a un lado la acción que se está realizando.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

2. **CUIDADO PERSONAL:** Describe la acción que se está realizando en cada imagen y luego enuméralas del uno al cuatro dependiendo de qué es lo que realizas primero desde que te levantas.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. **HIGIENE BUCAL:** Responde la siguiente pregunta según lo aprendido.

¿Qué significa tener una boca saludable?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

4. **CORONAVIRUS:** Responde la siguiente pregunta sobre el coronavirus.

¿Qué puedes hacer para prevenir el coronavirus?

Blank writing area with horizontal lines for the answer to the question about preventing coronavirus.



5. **HABILIDADES MOTRICES BASICAS:** Responde la siguiente pregunta acerca las habilidades motrices.

¿Qué habilidades motrices básicas observamos en las siguientes imágenes?



Blank writing area with horizontal lines for the answer to the question about basic motor skills in the first image.

Blank writing area with horizontal lines for the answer to the question about basic motor skills in the second image.



Blank writing area with horizontal lines for the answer to the question about basic motor skills in the third image.

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

6. **HABILIDAD MOTRIZ DE EQUILIBRIO:** Responde las siguientes preguntas acerca de la habilidad antes mencionada.

¿Qué es el equilibrio?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿En qué deportes utilizamos la habilidad del equilibrio? Mencione 3 deportes.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. **HÁBITOS SALUDABLES:** Pegar recortes de alimentos saludables (3) y no saludables (3) según corresponda.

<b>ALIMENTOS SALUDABLES</b>	<b>ALIMENTOS NO SALUDABLES</b>

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

8. **RESISTENCIA CARDIOVASCULAR:** Responde las siguientes preguntas según lo estudiado.

¿Qué son los ejercicios cardiovasculares?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿En qué nos beneficia trabajar nuestra resistencia cardiovascular?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.