



## Guía de Educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3° ____	____/____/ 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.

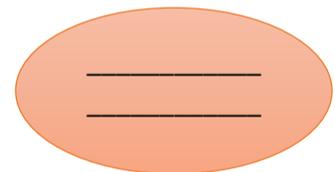
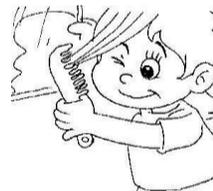
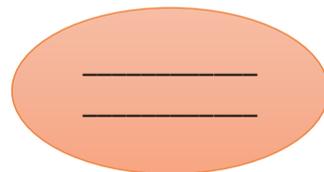
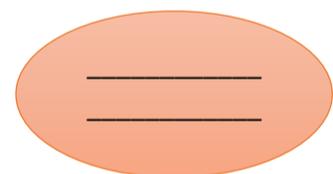
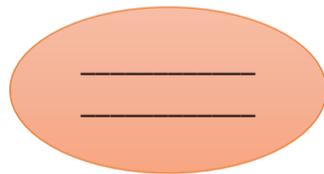
**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, -flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

### 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?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

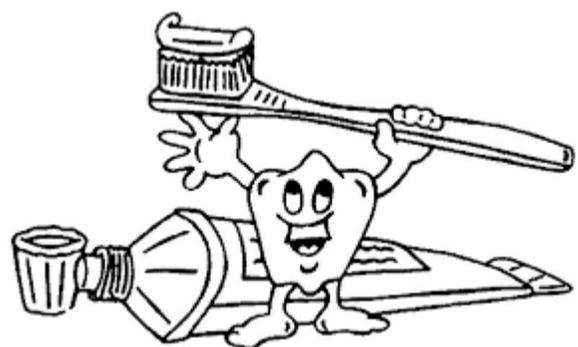
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

¿Qué habilidades motrices básicas observamos en las siguientes imágenes?

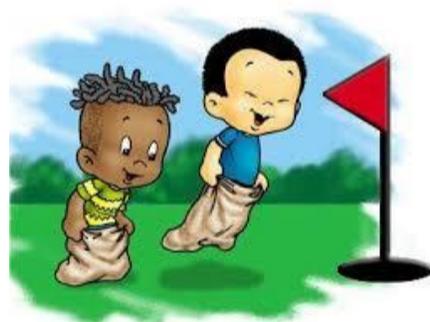


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 desconoces 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.