



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 8

RECURSO: Ropa liviana, cuaderno, lápiz, objetos de la casa.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 3°

LETRA: A/B/C

FECHA:

Unidad 1: Desarrollo de las habilidades motrices básicas, juegos y ejercicios guiados, siguiendo las instrucciones básicas de la clase.

O.A: Desarrollar e identificar la pirámide de alimentos y la actividad física, como un conjunto para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, en actividades teóricas y prácticas guiadas por el profesor.

Inicio de la clase:

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Desarrollar e identificar la pirámide de alimentación y la actividad física mediante el diario vivir para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, en actividades dirigidas por el profesor en el material de apoyo. No olvides que al finalizar las actividades prácticas debes desarrollar la guía. Y la evaluación final.

Vamos a trabajar:

1. Comprender la pirámide alimenticia y sus divisiones.
2. Desarrollar un programa de ejercicio físico.
3. Calentamiento, desarrollo y cierre de la clase.
4. Finalizar con ejercicio de relajación.

----→**Debes tener el material de apoyo, leerlo y comprenderlo, realizarlo y seguir con el desarrollo de la clase**←-----



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

Desarrollo de la clase:

Según las actividades realizadas por el material de apoyo, ahora podrás resolver:

- 1. Describe tu alimentación desde la primera comida hasta la última de un día cualquiera. Considera todos los alimentos.**

- 2. Qué respuesta consideras más apropiada para definir la ubicación de tus estrellas:**

- Mis estrellas están distribuidas de igual manera en sus divisiones, considero que consumo alimentos de todo tipo durante el día.
- Mis estrellas están distribuidas hacia un sector más que el otro, considero que consumo alimentos más de un sector que de otro.
- Otra respuesta: _____

- 3. ¿Cuál crees que es el beneficio de la alimentación equilibrada y la actividad física en conjunto para el estudiante?**



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

4. ¿Qué habilidad motriz utilizaste para el juego de memoria?

- A) El movimiento del cuerpo humano.
- B) La habilidad de locomoción.
- C) El conocimiento del movimiento.

Cierre de la clase:

Ahora que has finalizado la guía 8, podemos señalar que la actividad física en conjunto con una alimentación equilibrada es importante para el desarrollo, el crecimiento y la madurez corporal, en tiempos de cuarentena también, debido a que nuestro organismo está más sedentario y que debemos mantenernos activos en nuestro hogar. Además consumir alimentos necesarios durante el día. Y no consumir más de los que están en la cima, debido a que este tipo de alimento basado en azúcar o chatarra provocaran enfermedades y problemas como diabetes, obesidad, entre otros.

Finaliza con el Ticket de evaluación.