



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

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 3

RECURSO: Reloj, zapatillas bajas y ropa liviana, lápiz.

PAGINAS:

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 4°

LETRA: A/B/C

FECHA: 26/03/2020

Unidad 1: Desarrollar las habilidades y capacidades en: actividad física y ejercicios físicos, respuestas del organismo a la actividad, comportamiento seguro de postura, higiene y alimentación.

O.A: Comprender la actividad física y sus beneficios, ejercicio físico mediante la ejecución de una ejecución práctica, asociar las respuestas corporales a la actividad.

Inicio de la clase:

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Comprender la actividad física y ejercicios físicos, mediante la ejecución práctica de una rutina de ejercicios guiados por el profesor, la asociación de las respuestas corporales y sus beneficios.

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

Desarrollo de la clase:

Luego de haber leído el material de apoyo, realiza las siguientes actividades:

a) ¿Nombra un beneficio de la actividad física en el cuerpo humano?

b) Nombra tres ejercicios físicos que te gusten realizar. (Ejemplo: Dominar balón de Fútbol, dribling y bote de Básquetbol, saltar la cuerda.)

1.

2.

3.

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

c) Responde cada una de las preguntas al finalizar los ejercicios físicos.
Responde marcando la alternativa correcta con una “__X__”:

- Cuándo realizabas los ejercicios ¿Sentías calor en tu cuerpo?
Si: ____ No: ____
- Cuándo realizabas los ejercicios ¿Se agito tu respiración?
Si: ____ No: ____
- Cuándo realizabas los ejercicios ¿Se aceleró tu corazón?
Si: ____ No: ____
- Cuándo realizabas los ejercicios ¿Provoco la transpiración?
Si: ____ No: ____
- Usted al momento de hacer las rondas, ¿Cuántas pudo hacer?
1Ronda:____ 2Rondas:____ 3Rondas:____



Cierre de la clase:

Ahora que has finalizado la clase, es importante señalar que las posturas saludables a la hora de realizar actividad física o ejercicios son muy importantes, siempre debes seguir al pie de la letra todo lo que diga la guía, y si te solicita tener un Supervisor, también lo debes hacer.

Finaliza la actividad respondiendo la evaluación.

Fin de la Guía n°3.