



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineralelteniente.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: 2°

LETRA: A/B/C

FECHA: 26/03/2020

Unidad 1: Desarrollo de las habilidades de; actividad física mediante ejercicios y actividades simples; de resolución a problemas alfa-numéricos; en conjunto con la respuesta segura, higiene y alimentación.

O.A: Comprender la actividad física y sus beneficios, mediante ejemplos de la vida diaria y ejercicios prácticos de salto con resolución a problemas numéricos y de memoria.

**Inicio de la clase:**

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Comprender y recrear la actividad física mediante ejemplos de la vida diaria y realizar tres ejercicios prácticos.

----→**Debes tener el material de apoyo, 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, bote de balón, lanzamiento de balón, saltar la cuerda.)

1.

2.

3.

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

c) Ahora que has terminado de realizar los ejercicios físicos, responde lo siguiente:

1. ¿Cuántos saltos logró contar de 1 en 1 (ej: 1,2,3...)?

---

2. ¿Cuántos saltos logró contar de 2 en 2 (ej: 2,4,6,8...)?

---

3. ¿Cuántos colores logro decir (ej: rojo, azul, amarillo...)?

---

### 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. Todo esto es con la finalidad de prevenir accidentes.

Finaliza la actividad respondiendo la evaluación.



Fin de la Guía n°3.

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl](mailto:diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl)