



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: 3°

LETRA: A/B/C

FECHA: 26/03/2020

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

O.A: Comprender la actividad física y sus beneficios, el ejercicio físico mediante la ejecución práctica de saltos, con resolución a problemas numéricos y de memoria.

#### **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 prácticos alfa numéricos.

**----→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 y ejercitado en 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: saltar la cuerda, dominar balón de fútbol, bote dribling básquetbol, etc)

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 2 en 2 (ej: 2,4,6...)?

---

2. ¿Cuántos saltos logró contar de 5 en 5 (ej: 5,10,15,20...) ?

---

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.

Finaliza la actividad respondiendo la evaluación.



Fin de la Guía n°3.