



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

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 9

RECURSO: Parlante, lana, papel higiénico, globo, cuchara, pelota de papel, recipiente plástico. (A excepción)

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 una retroalimentación a los conceptos trabajados de la unidad 1 como; actividad física y ejercicio físico, lateralidad y ambidiestra, habilidades motrices básicas y combinadas, pirámide alimenticia, mediante la practica motriz.

Inicio de la clase:

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Desarrollar una clase de retroalimentación a los conceptos ya trabajados como; actividad física y ejercicio físico, lateralidad y ambidiestra, habilidades motrices básicas y combinadas y pirámide alimenticia, Mediante la práctica de juegos, actividades y ejercicios.

Para conocer toda esa información debes trabajar con el material de apoyo, al último realiza el ticket de salida.

Vamos a trabajar:

1. Actividades sugeridas para retroalimentar cada concepto de educación física y salud.
2. Desarrollar la guía identificando los conceptos.
3. Ticket de salida.

----→**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. Responde con una “X”, sobre el material de apoyo:

El concepto en el material de apoyo ¿Logró quedar claro mediante la definición y el ejercicio presentado?

R: Si: _____ No: _____

2. Según actividad física:

¿Cómo puedes explicar la actividad física con un ejemplo de tu vida diaria?

3. Según el ejercicio físico:

Marca con una “x” la alternativa correcta que defina de mejor forma el ejercicio físico:

- a) Es cuando una persona transpira, y desarrolla las habilidades motrices.
- b) Es cuando una persona planifica una actividad y la organiza con el tiempo y las repeticiones.
- c) Es cuando una persona realiza actividades recreativas.

4. Responde con “x” sobre la lateralidad:

¿Puedo identificar la lateralidad izquierda de la derecha?

Si: _____ A veces: _____ No: _____

¿Cómo puedes trabajar la lateralidad ambidiestra? De 2 ejemplos.



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

5. Responde sobre las Habilidades Motrices Básicas:

Nombre las tres habilidades motrices básicas que hemos visto anteriormente:

1 _____ 2 _____ 3 _____

De un ejemplo de cómo podría usted practicar cada una de las habilidades motrices básicas, suponiendo que estamos en la cancha del colegio y la bodega está al alcance suyo:

1 _____

2 _____

3 _____

6. Responde sobre la pirámide de alimentos y la actividad física:

¿Qué puedes hacer para favorecer el hábito de alimentación saludable junto con actividad física? Responda tres acciones:

1: _____

2: _____

3: _____

Cierre de la clase:

Ahora que has finalizado la guía 9, vamos a recordar y reflexionar sobre todas las guías que hemos realizado, recordaremos cuando nos hablaba de la higiene y la alimentación saludable como mantener el desarrollo sano del estudiante. Luego conocer la actividad física, ejercicio físico, lateralidad y ambidiestro, donde se realizaron juegos como “Tela de araña”. Seguido de conocer las habilidades motrices básicas, dónde pudimos realizar un ejemplo de actividad por cada una, por ejemplo el ejercicio de zigzag, o globo con aplausos y equilibrio con pelota y cuchara. Seguido de conocer también un juego que mezclaba todas las habilidades motrices básicas combinadas como el “juego del gol humano”. Y finalizamos con comprender la pirámide de alimentos y la actividad física que tiene mucha relación la cantidad de alimentos que se consumen versus la actividad física que se realiza para procesar esos nutrientes, no acumularlos en grasa y así mantenernos más saludables.

Finaliza la guía N° 9 con ticket de salida.