



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email: colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

Guía de Trabajo N°3
Educación Física y salud, 3° y 4° básico
“Hábitos de vida saludable y habilidades motrices”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA8 Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

Cuando hacemos ejercicio físico, ya sea jugando o en algún deporte, nuestro cuerpo reacciona de la siguiente manera:

- 1) Aumenta la temperatura:** A medida que comenzamos a movernos, la sangre se desvía desde tu interior hacia la piel, lo que permite que esta irradie más calor.
- 2) Sudoración:** El sudor es un proceso regulador de la temperatura corporal y con el exceso de calor se contrarresta evaporando agua por las glándulas de nuestra piel. Cuando realizamos una actividad física aumenta la temperatura corporal, y por ello, debemos hidratarnos antes, durante y después del deporte.
- 3) Aumento de las pulsaciones cardiacas:** el corazón va a latir más rápido para llevar oxígeno a los tejidos del cuerpo.

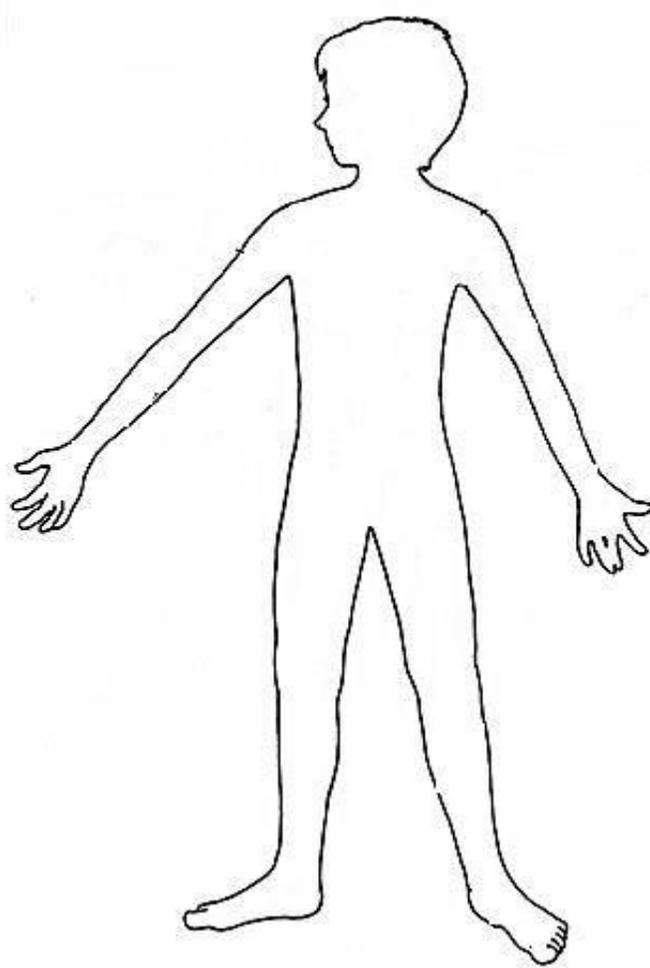


RESPUESTAS CORPORALES: Existen tres partes del cuerpo donde podemos medir nuestras pulsaciones:

- 1) Parte interna del muslo (arteria femoral)
- 2) Parte interna de la muñeca (arteria radial)
- 3) Cuello (arteria carótida)

Instrucciones:

- 1) Identifica y ubica en la silueta del niño, los puntos de control de la frecuencia cardiaca. Lo puedes dibujar en tu cuaderno morado de Educación Física.

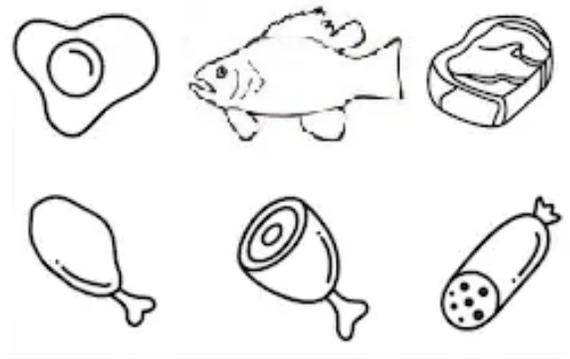




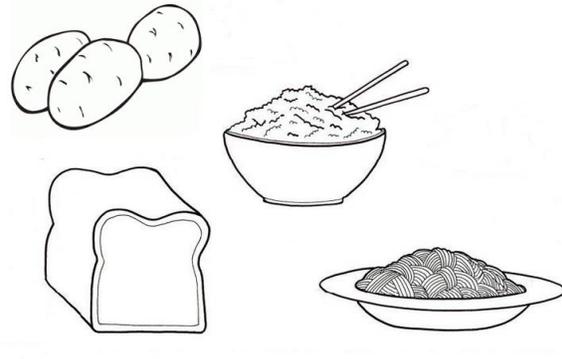
ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Hemos conversado en clases, sobre los grupos en que se dividen los alimentos. Tenemos cuatro grupos principales: carbohidratos (arroz, papas, pan, fideos, etc), proteínas (huevos, carne, pollo, pescado), grasas saludables (palta, frutos secos, aceite de oliva), vitaminas y minerales (frutas y verduras) y lácteos (yogurt, leche, queso, etc)

Instrucciones: Observa las siguientes imágenes con los principales **GRUPOS ALIMENTICIOS**.

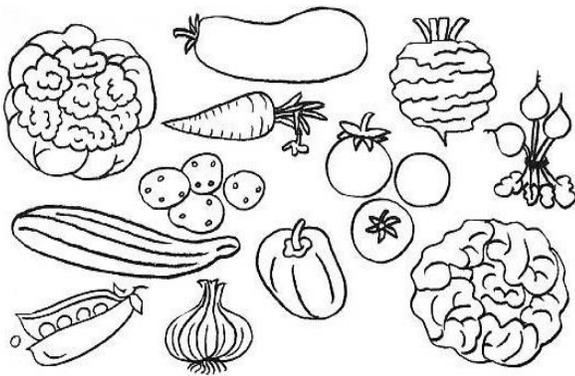
Proteínas



Carbohidratos



Vitaminas y minerales



Grasas saludables

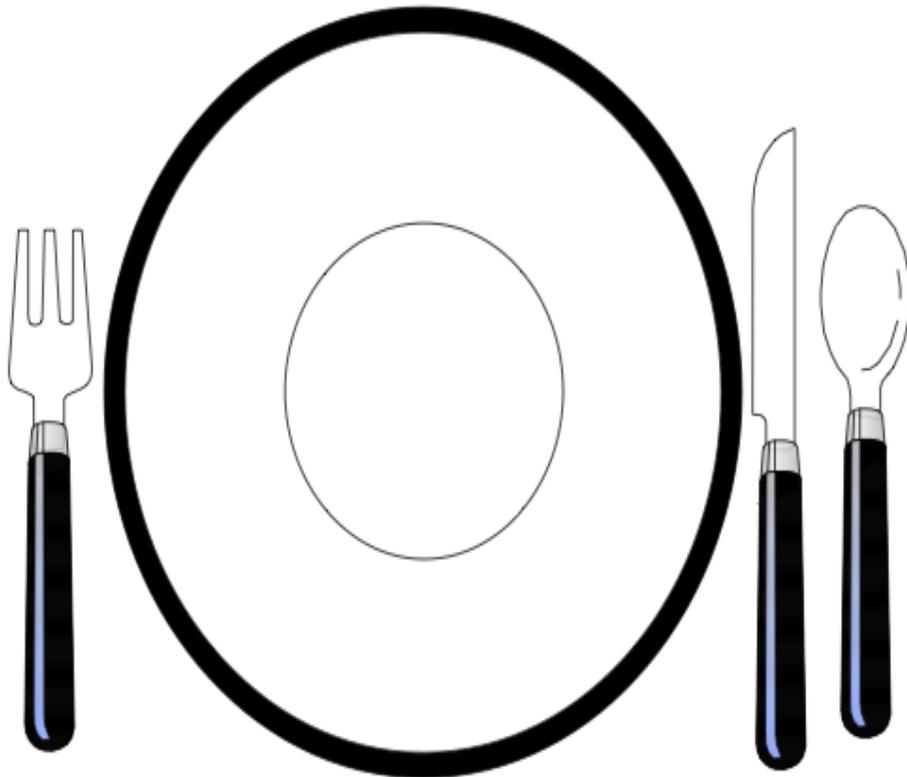




Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

2) La hora de almuerzo es el momento ideal llenar tu cuerpo de nutrientes y vitaminas.

Arma tu plato: Escoge uno o dos **ALIMENTOS DE CADA GRUPO ALIMENTICIO** según **TU PREFERENCIA** y dibújalos en tu plato de almuerzo. Recuerda que debe ser saludable y equilibrado. Lo puedes dibujar en tu cuaderno morado de Educación Física.

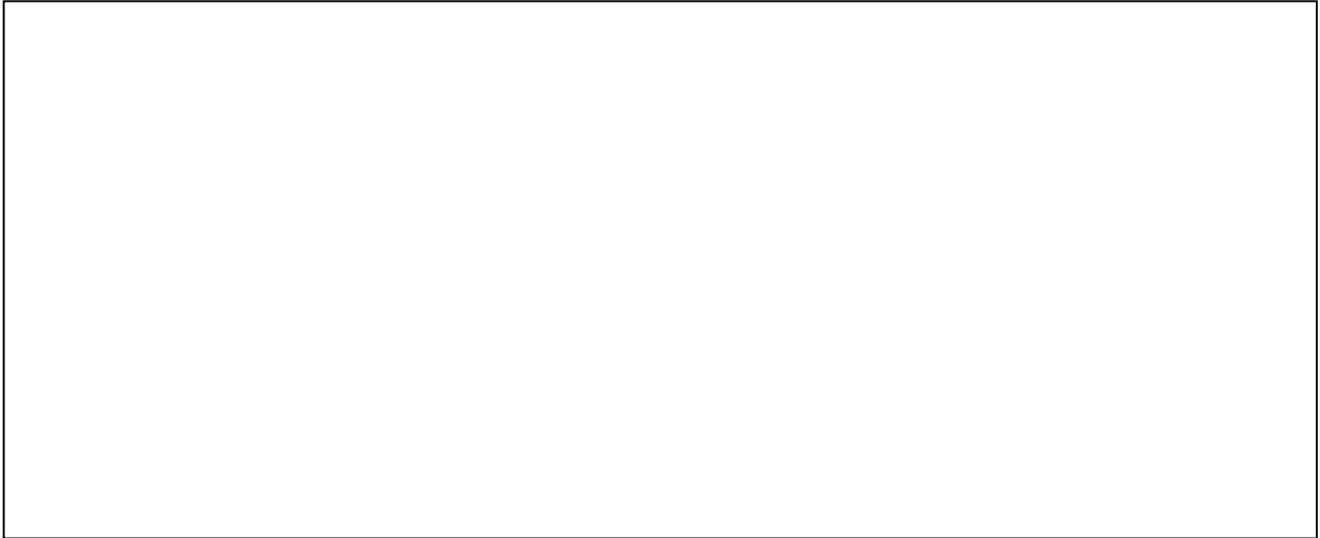




Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

LOS DEPORTES: Los deportes se dividen en **COLECTIVOS** (se juegan en grupos) como el fútbol o el básquetbol y en **INDIVIDUALES** (se compite sólo) como el atletismo y ciclismo.

- 3) Dibuja y colorea en el siguiente recuadro 4 deportes **COLECTIVOS**. Lo puedes hacer en tu cuaderno morado de Educación Física.



- 4) Dibuja en el siguiente recuadro 4 deportes **INDIVIDUALES**.





Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO...¡APRENDERÁN! TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio.

Materiales:

- 1) Un palo de Escoba
- 2) Una panty con un peso en una de sus puntas (el peso puede ser un peluche pequeño, una pelota de tenis, una par de calcetines, etc)
- 3) 6 o 7 peluches pequeños
- 4) 6 o 7 botellas plásticas de 500 cc, con agua.

Actividades:

- 1) **Preparación:** Ubicar las botellas en fila, a una distancia de 2 pies entre cada una. El estudiante se ubica de pie en el principio de la fila, se coloca la parte de la cadera de la panty en la cabeza, quedando uno de los extremos de la panty con el peso colgando.

Realización: El estudiante debe pasar por las botellas, botándolas de a una con el peso de la panty, sin usar las manos. Repetir el ejercicio 4 veces.

- 2) **Preparación:** Ubicar las botellas en fila, dos pies de distancia entre cada una y colocar 6 o 7 peluches al final de la fila de botellas. El estudiante se ubica de pie al principio de la fila.

Realización: El estudiante debe pasar por sobre la fila de botellas, con cuatro apoyos (manos y pies), tomar un peluche, volver por entre medio de las botellas en zigzag y dejar el peluche al principio de la fila y repetir la acción. Una vez que termina todos los peluches, realiza el circuito 2 veces.

- 3) **Preparación:** El estudiante se ubica recostado en el suelo, mirando hacia arriba y las manos al costado. En sus pies se ubica un adulto sentado, el cuál debe ir colocándole al niño, los peluches de a uno, entre medio de sus pies.

Realización: El estudiante debe tomar con sus pies el peluche, levantarlo hacia sus hombros y dejarlo caer por sobre su cabeza. Repetir 2 veces con 6 o 7 peluches.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

- 4) **Preparación:** Se ubica una persona sentada sosteniendo el palo de escoba desde un extremo y el estudiante está de pie frente al adulto sentado.

Realización: El adulto debe comenzar a mover el palo de escoba, a ras de piso, de un lado a otro, mientras que el estudiante debe saltar para esquivar el palo, tocando el suelo luego de cada salto. Repetir de 15 a 20 veces.

El objetivo principal de las actividades es que el estudiante desarrolle sus habilidades motoras básicas en casa. Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio.

.Profesores de Educación física y Salud

Camila Barros /José Bustos