



Guía de Trabajo N°7

Educación Física y salud, 3° y 4° básico

Nombre : _____

Curso : _____

Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

OA1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

OA 6: 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.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

PUEDES REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO Y ANOTAR SÓLO LAS RESPUESTAS CORRECTAS.

Con la información de las guías anteriores, responde las siguientes preguntas:

(si no tiene las guías anteriores, las puede revisar en el classroom de Educación Física o solicitar al correo electrónico camila.barros@colegiomiravalle.cl o jose.bustos@colegiomiravalle.cl que se les envíe.)

Instrucciones: Marca con una (X) la alternativa que consideres correcta.

1) ¿Cuáles son los cuatro sellos, que presentan los productos según la Ley del etiquetado en Chile?

- | | |
|----------------------|--------------------|
| a) Alto en sal. | d) Alto en dulce. |
| b) Alto en calorías. | e) Alto en sodio. |
| c) Alto en aceite. | f) Alto en grasas. |

- I) Sólo b y d.
- II) Sólo a, c y d.
- III) Sólo b, e y f.
- IV) Ninguna de las anteriores.



- 2) ¿Qué alimentos pertenecen al grupo de LOS CARBOHIDRATOS?
 - a) Huevo y carne.
 - b) Frutos secos y aceite de oliva.
 - c) Yogurt y queso.
 - d) Arroz y papas.

- 3) ¿Cuáles son las zonas del cuerpo donde se mide la Frecuencia Cardiaca?
 - a) Muslo, muñeca y cuello.
 - b) Muñeca, glúteo y cuello.
 - c) Cuello, brazo y cabeza.
 - d) Muslo, pecho y tobillo.

- 4) ¿Cuántos huesos tiene el cuerpo humano?
 - a) 306.
 - b) 250.
 - c) 650.
 - d) 206.

- 5) ¿Qué músculo NO pertenece al TREN INFERIOR?
 - a) Glúteo.
 - b) Isquiotibiales.
 - c) Trapecio.
 - d) Cuádriceps.

- 6) ¿Qué es el CALENTAMIENTO deportivo?
 - a) Ejercicios intensos y fuertes, que elevan la temperatura corporal.
 - b) Ejercicios y movimientos suaves, que se realizan previos a una actividad física.
 - c) Exponer el cuerpo al sol, para entrar en calor.
 - d) Hidratar el cuerpo, previo al ejercicio físico.



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 o en classroom.

Materiales:

- ✓ 5 conos de confort
- ✓ 5 bolitas
- ✓ Hojas de papel, lápiz, scotch y tijeras.

Actividades:

- 1) **Preparación:** “El ratón” El estudiante se ubica sentado con 5 bolitas. A una distancia de 1 metro ubicar 5 conos acostados con números de puntaje. Los conos con mayor puntaje deben estar ubicados levemente más lejos y los conos con menor puntaje más cerca del estudiante.

Realización: El estudiante debe lanzar cada bolita intentado ingresar a cada cono. Cuando ingresa la bolita al cono, suma el puntaje correspondiente a ese cono. Una vez lanzadas las 5 bolitas, debe sumar su puntaje. Repetir 3 veces.

- 2) **Preparación:** “Mini basquet” El estudiante se ubica hincado en el suelo, con las 5 bolitas. Los conos se ubican a la misma distancia del juego anterior, pero esta vez deben estar parados (pegarlos con scotch al suelo).

Realización: El estudiante lanzar cada bolita intentando que caigan dentro de los conos. Cuando ingresa la bolita al cono, suma el puntaje correspondiente a ese cono. Una vez lanzadas las 5 bolitas, debe sumar su puntaje. Repetir 3 veces.

- 3) **Preparación:** “Lanzamientos” Colocarle una tapa de papel a dos conos o tres conos, dependiendo de la cantidad de jugadores. En el video de los ejercicios se muestra cómo colocar las tapas a cada cono.

Realización: El estudiante debe lanzar una mini pelotita de papel con el cono y el otro jugador debe recibirla con el cono y volver a lanzarla. El estudiante debe jugar hasta que logre lanzar y recibir 10 veces.

- 4) **Preparación:** “Cuadrado mágico” Hacer un cuadrado con hojas de papel y scotch y ubicarlo en el suelo.

Realización: El estudiante debe realizar distintos ejercicios de coordinación que se detallan en el video de la guía.



Guía N°7













En la siguiente tabla marcar o pintar la carita que corresponda, según el nivel de dificultad que sintió el estudiante en cada actividad.

Esta tabla debe enviarla vía classroom o correo electrónico, indicando nombre del estudiante y curso.

Nombre estudiante:

Curso:

Fecha de envío:

EJERCICIO	FÁCIL	DÍFÍCIL	MUY DÍFÍCIL
Ejercicio 1 "El ratón"			
Ejercicio 2 "Mini basquet"			
Ejercicio 3 "Lanzamientos"			
Ejercicio 4 "Cuadrado mágico"			

Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio. En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:

- Camila.barros@colegiomiravalle.cl

- Jose.bustos@colegiomiravalle.cl

Profesores de Educación física y Salud.

Camila Barros Villalobos

José Bustos Núñez