



Educación Física y salud.
Colegio Domingo Eyzaguirre.
Profesor Evers Salas U.

Guía N°3, Educación Física y salud.

Nombre Estudiante:

Curso: Tercero Básico.

1-. Lee atentamente.

Las capacidades Físicas son las cualidades básicas que conforman la condición física de cada individuo, y mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo, dentro de estas capacidades físicas encontramos la resistencia aeróbica, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

1.1.- Con respecto al texto anterior investiga y define con tus palabras las siguientes capacidades físicas. (20 puntos)

Resistencia aeróbica:

Velocidad:

Fuerza:

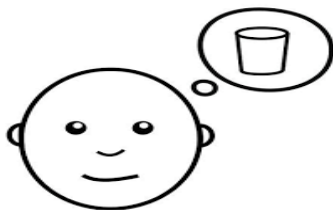
Flexibilidad:

2.- Busca 4 (1 por capacidad física) recortes de periódicos o revistas, en donde estén presentes las capacidades físicas mencionadas anteriormente, debes pegar el recorte y poner como título la capacidad física observada.

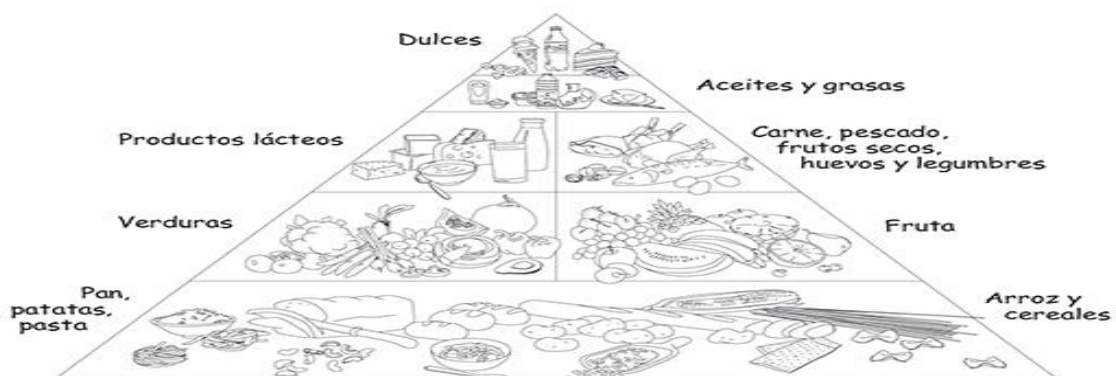
3.- Lee atentamente.

Al realizar actividad física ya sea mediante deportes o juegos, nuestro cuerpo reacciona provocando cambios en él, tales como; aumento de la sudoración, aumento de los latidos del corazón, aumento de la respiración, sed, cansancio entre otros.

3.1.- A continuación debes colorear sólo las figuras que representen los cambios que presenta nuestro cuerpo cuando realizamos actividad física o deporte.



4. A Partir de la siguiente pirámide alimenticia, debes planificar un desayuno, almuerzo y once con alimentos saludables por un día, ten en cuenta que los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide son los más saludables y a medida que la pirámide llega a su vértice los alimentos son menos recomendables.



A continuación puedes guiarte con el siguiente ejemplo:

	LUNES
- DESAYUNO -	Fruta Pan Huevo Leche o bebida vegetal
- COMIDA -	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: legumbre Postre: fruta
- CENA -	1/2 plato: verdura 1/4 plato: pasta o arroz o patata o pan 1/4 plato: pescado azul Postre: yogur