



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
 SAN BERNARDO // EL BOSQUE
 ASIGNATURA: Educación física y salud.
 PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°5

Nombre:	Curso: Tercero Básico.
Fecha inicio: 18/05	Fecha Término 29/05

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	N° 1
Objetivos	Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA 9) Habilidades motrices (OA 1)
Habilidades a evaluar	> Combinar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio en diferentes situaciones. > Aplicar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos y pre-deportivos.

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:

e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl.

1.- A continuación debes encontrar en la siguiente sopa de letras, los nutrientes abordados en la guía anterior, encierra las palabras en un círculo y colorea.

Recuerda:

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, existen nutrientes que debemos consumir en grandes cantidades a diario, así también los que debemos consumir en cantidades moderadas, cuanto más variada sea nuestra alimentación más fácil nos será obtener una alimentación balanceada, se pueden clasificar los nutrientes en macro nutrientes que son: hidratos de carbono, proteínas y grasas; también tenemos los micronutrientes: vitaminas y minerales.

H	M	R	P	B	R	D	V	N	T	K	B	N	C
M	I	N	E	R	A	L	E	S	Z	M	S	X	A
N	C	B	E	Q	Y	X	C	D	B	F	H	Z	R
V	M	Q	N	V	I	R	V	E	P	X	S	O	B
S	A	L	P	Q	R	Y	A	H	A	A	S	A	O
L	T	N	O	R	A	H	B	G	N	A	D	V	H
K	L	H	K	T	L	P	V	I	N	X	I	Q	I
Q	C	D	Z	C	B	B	M	I	Y	B	H	C	D
Y	R	U	L	M	Q	A	E	B	T	U	C	S	R
J	O	X	K	Z	T	T	U	B	K	W	A	H	A
J	Z	O	R	I	O	D	U	P	U	S	E	A	T
H	U	N	V	R	J	W	S	N	A	W	G	C	O
Y	L	Y	P	C	S	J	B	R	V	G	H	Q	S
S	F	Q	S	R	O	I	G	H	Z	T	W	D	S

PISTAS

CARBOHIDRATOS GRASAS
 MINERALES PROTEINAS
 VITAMINAS

2.- Lee atentamente el siguiente cuento y responde la pregunta a continuación.

Alboroto en la cocina.

Autor: Elizabeth Bahamondes.

Cierto día en mi cocina, se desarrolló el congreso anual de los alimentos.

Se reunían para discutir cuál de los alimentos era el más saludable para hacer crecer sanos a los niños.

Primero el chocolate dijo: “¡Yo soy el mejor!, ya que con mi sabor hago feliz a los niños”.

“¡Nooo!”, dijeron en coro las papas. “Nosotras fritas, somos las preferidas de los niños”. “¡Cállense!”, dijo el tomate. “Yo soy el mejor, porque pertenezco a las finísimas verduras”.

Le contestan las frutas a gritos: “¡Nosotras somos más importantes, porque entregamos vitaminas a los niños!” Era tanto el alboroto que había, que llegaron los porotos a poner orden.

De pronto la sabia leche dice: “No sigan peleando, ya que todos somos importantes para hacer crecer a los niños sanos”.

2.1.- Según lo leído y tu opinión menciona y dibuja los alimentos que consideres como los más apropiados para tu crecimiento.

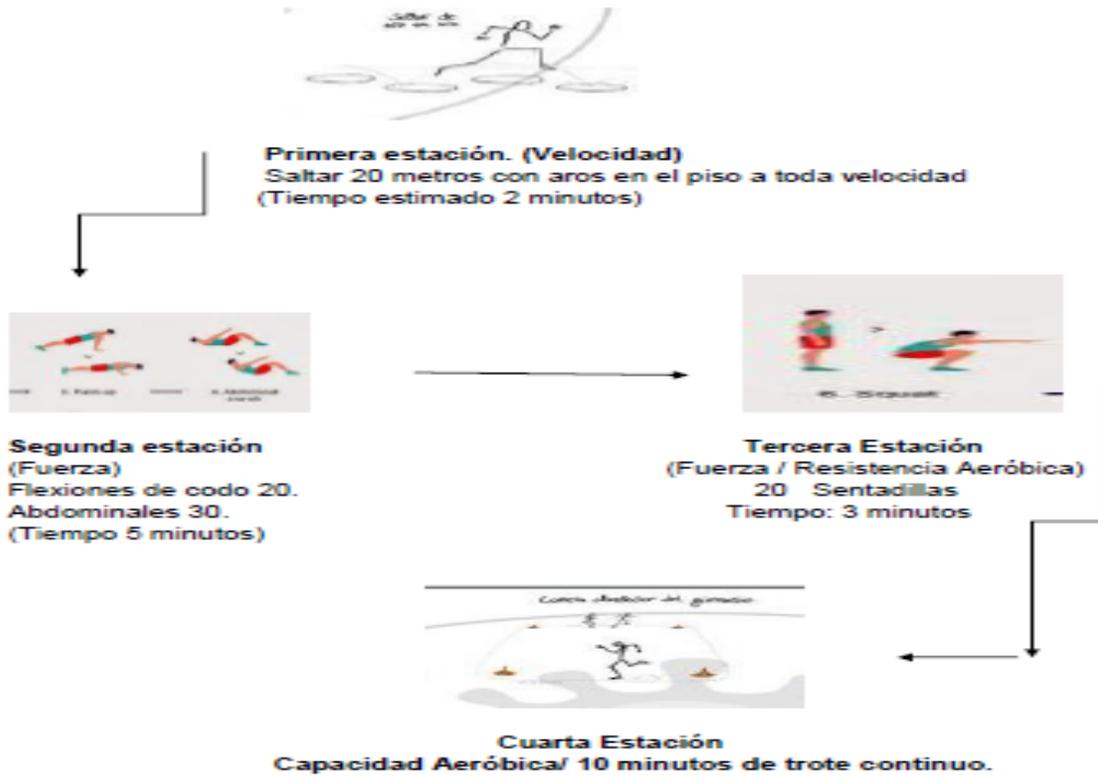
3-. A continuación deberás crear un entrenamiento por estaciones en donde estén presentes todas las capacidades físicas, para ello te dejare un texto de ayuda con la definición de cada capacidad física y un ejemplo de entrenamiento por estaciones.

Capacidades físicas

Fuerza: Es la capacidad de nuestra sistema musculo esquelético de desplazar un objeto (mover un mueble), o de soportar una fuerza externa (cuando una persona te intenta desplazar empujándote), para ello nuestros músculos se contraen acortando su longitud, o manteniendo el tono muscular. (ejemplo realizar 5 sentadillas, tirar la cuerda, empujar un objeto)

Resistencia aeróbica: Es la capacidad de nuestro sistema cardiovascular de mantener un esfuerzo prolongado en el tiempo, estas actividades deben ser de poco esfuerzo, poca fatiga y de recuperación rápida. (ejemplo: trotar 5 minutos, saltar la cuerda)

Velocidad: Es la capacidad de nuestro cuerpo de desplazarse desde un punto A hacia un punto B, en la menor cantidad de tiempo posible. (ejemplo: carreras de 100 metros)



3.- Recuerda que tú circuito debe tener como mínimo 3 estaciones y una duración de 15 minutos el total de todo el entrenamiento, en todo el circuito deben estar presente las capacidades físicas, dibújalo a continuación o entrégalo en hoja de block, cuando volvamos a clases, mucha suerte.