



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

## Guía Pedagógica N°9

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: Tercero Básico.</b>
<b>Fecha inicio:</b>	<b>Fecha Término.</b>

### Descripción Curricular de la Evaluación

<b>Unidad</b>	<b>N° 1</b>
<b>Objetivos</b>	(OA1, OA6, OA9)
<b>Habilidades a evaluar</b>	Ejecutar habilidades motrices de manipulación. Ejecutar habilidades motrices de equilibrio. Practicar hábitos de higiene, prevención y seguridad.

### 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](mailto:e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl).**

1. Lee atentamente el siguiente texto.

#### Hábitos de higiene al momento de practicar actividad física y deporte.

La higiene (limpieza o aseo) en la actividad física o deporte, significa el mantener una serie de hábitos que te ayudaran a realizar el ejercicio de manera optima y teniendo la seguridad de que no tendrás ningún problema en el futuro.

Ten en cuenta los siguientes puntos antes, durante y después de realizar actividad física y deporte.

#### **Antes del ejercicio:**

1. Hay que tener en cuenta si se padece algún tipo de enfermedad o lesión reciente.
2. No hay que hacer ejercicio físico en las horas en las que ocurre la digestión. Hay que esperar como mínimo dos horas para hacer ejercicio.
3. Realiza un calentamiento suave. Esto te ayudará a no tener lesiones.
4. Recuerda hidratarte antes de realizar actividad física.

**Durante el ejercicio**

1. Usa una vestimenta adecuada al ejercicio que realizas.
2. No intentes hacer más ejercicio del que puedes soportar.
3. Recuerda beber agua durante el ejercicio y toma los descansos que consideres adecuados.

**Después del ejercicio**

1. No pares de repente, camina unos minutos.
2. Recuerda lavar tus manos con jabón apenas termines de realizar ejercicio.
2. Si has sudado en exceso debes darte una ducha.
3. Debes beber agua después del ejercicio.

1. Según lo leído anteriormente, menciona y dibuja 3 actividades que debes realizar después de practicar actividad física o deportes.

1.2.- Menciona y dibuja 3 hábitos de higiene que consideres los más importantes al momento de realizar actividad física.

1.3.- Encierra en un círculo los dibujos que representen hábitos de higiene esenciales a la hora de practicar actividad física y deportes.



2.- A continuación debes buscar en el canal de **YOUTUBE** del colegio, el video titulado Educación Física en casa, Guía Número 9, realizar los ejercicios que ahí se mencionan y responder a continuación.

2.1- Dibuja y menciona 2 juegos de habilidades motrices de manipulación que hayas realizado.

2.2.- Dibuja y menciona 2 juegos de habilidades motrices de equilibrio que hayas realizado.

