



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Correo electrónico:  
[c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

## **Guía Pedagógica N°11** **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 3° Básico C
Fecha inicio: Octubre 2020	Fecha Presentación:

### Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
Objetivo Aprendizaje	OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.
Habilidades a evaluar	-Ejecutan ejercicios de estiramiento muscular en forma autónoma. -Realizan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.
Contenido	Hábitos saludables

Queridos niños y apoderados, en esta guía veremos hábitos saludables referentes a la alimentación, la higiene personal y la actividad física. También una rutina de ejercicios, en donde necesitaras un globo para ejecutarla.

Si tienes alguna consulta, preguntarme al correo electrónico que se encuentra en el recuadro de arriba.

Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio

### **Actividad 1:** Lee atentamente

<b>Consideraciones diarias de higiene y en clases de educación física</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Debes ducharte todos los días.</li><li>✓ Lavarte los dientes después de cada comida.</li><li>✓ Mantener el pelo limpio y ordenado.</li><li>✓ Mantener las uñas cortas y limpias de manos y pies.</li><li>✓ Lavarse las manos frecuentemente.</li><li>✓ Después de hacer la clase de educación física utilizar los útiles de aseo, lavar y secar tu cara y manos. Cambiar de polera si es necesario.</li></ul>
<b>Consideraciones de seguridad en clases de educación física</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utilizar ropa y calzado adecuado</li><li>✓ Seguir las instrucciones, tener cuidado con los compañeros.</li><li>✓ Utilizar el espacio que se indica</li><li>✓ Comenzar con el calentamiento haciendo ejercicios o juegos que sean de intensidad suave para preparar nuestro cuerpo y evitar lesiones.</li></ul>

## Consideraciones nutricionales

- ✓ Consumir una variedad de alimentos naturales o poco procesados como: frutas y verduras, legumbres, carnes, pollo y pescado. Huevos. Lácteos: leche, yogurt, queso, queso. Cereales, avena, arroz.
- ✓ Debes alimentarte adecuadamente antes de la clase de educación física, con una porción pequeña de comida saludable.
- ✓ Evitar los productos que contengan alto nivel de azúcar, sal y grasas.
- ✓ Hidratarte con agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

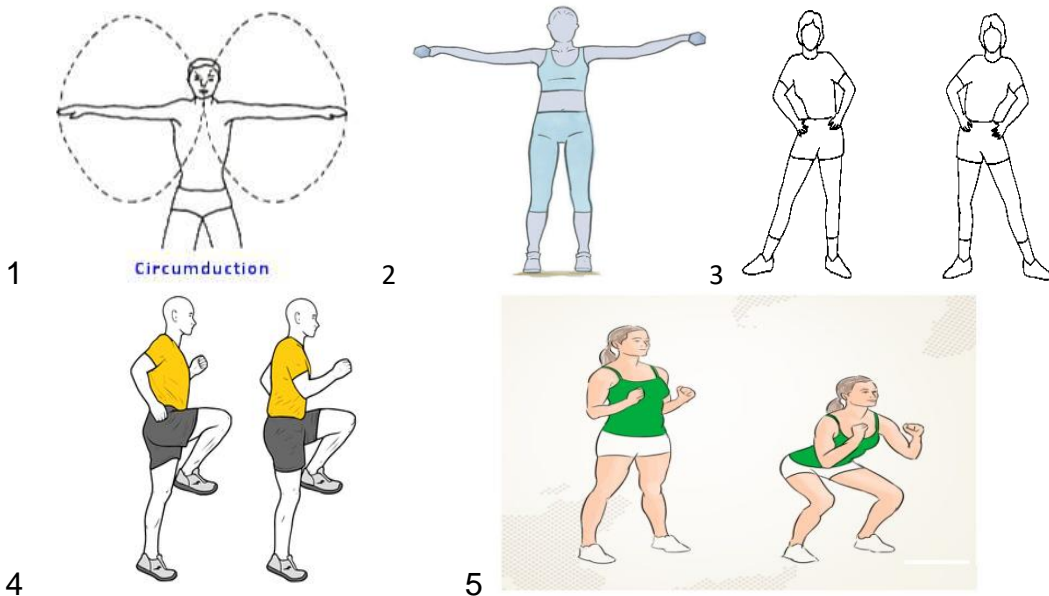
## **Actividad 2:** Actividad práctica. Sigue las instrucciones.

- ✓ Usa ropa cómoda.
- ✓ Busca un lugar espacioso donde puedas realizar los ejercicios.
- ✓ Mantén cerca una botella con agua, para hidratarte.
- ✓ Material necesario para la parte principal: un globo.

### Primero: Calentamiento

Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio.

1. Circunducción de hombro. Moviéndolo hacia adelante y hacia atrás.
2. Separa los brazos a los lados y crúzalos por delante.
3. Movimiento de cadera de lado a lado.
4. Elevación de rodillas alternadas.
5. Sentadilla corta.



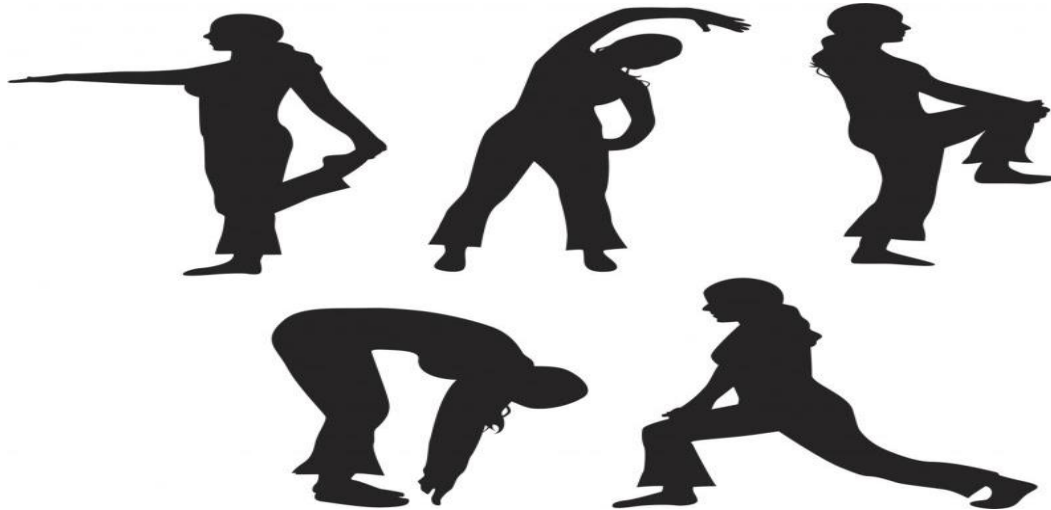
### Segundo: parte principal

Ejercicios con globo. Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio.

1. Golpear el globo con distintas partes del cuerpo libremente desplazándote por el espacio.
2. Golpear el globo con las manos de manera alternada. Derecha e izquierda.
3. Golpear el globo con el puño de manera alternada.
4. Golpear el globo con el antebrazo.
5. Golpear el globo con la rodilla.
6. Golpear el globo con el pie.
7. Combinar 10 golpes al globo con distintas partes del cuerpo

8. Lanzar el globo hacia arriba tocar el suelo con las manos y volver a golpear el globo.
9. **Reto:** Lanzar el globo hacia arriba, girar la mayor cantidad de veces antes de volverlo a golpear.

**Tercero:** Finaliza con estos ejercicios de flexibilidad. Mantén durante 10 segundos cada posición.



**Actividad 3:** Responde y completa lo que se solicita.

1. Con respecto a la higiene, ¿Cuáles son los útiles de aseo que debes tener para utilizar después de la clase de educación física?

.....

.....

2. Con respecto a la alimentación. Menciona 4 alimentos saludables y 4 no saludables

Saludables	No saludables

3. En la actividad práctica, en el ejercicio número 10, en el reto ¿cuántos giros fueron los máximos que pudiste hacer sin que cayera el globo al suelo?

.....