



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SAN BERNARDO / EL BOSQUE

ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES

PROFESOR (a): Katuska Alarcón / Claudia Bustamante.

### **Guía Pedagógica N° 3** **Ciencias naturales**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 3° año ____</b>
<b>Fecha inicio:</b>	<b>Fecha Término</b>

**Puntaje: 28 pts.**

#### **Descripción Curricular de la Evaluación**

<b>Nivel</b>	<b>N° 2</b>
<b>EJE</b>	<b>Ciencias de la vida.</b>
<b>Objetivos (sólo los números)</b>	<b>OA 5</b>
<b>Habilidades a evaluar</b>	<b><i>Experimentar, observar y preguntar, analizar y comunicar.</i></b>

#### **INSTRUCCIONES**

- Lee atentamente los **enunciados** antes de desarrollarla guía.
- Para trabajar recuerda utilizar lápiz grafito.
- Responde marcando con una X en la alternativa de la respuesta que estimes es la correcta.
- 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
- 3°A [k.alarcon@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:k.alarcon@colegiodomingoeyzaguirre.cl) +56963200845
- 3°B [c.bustamante@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.bustamante@colegiodomingoeyzaguirre.cl) +56963200448

¡Hola amiguitos! En esta oportunidad trabajaremos con nuestro cuerpo y la actividad física, puedes utilizar los distintos canales de comunicación que el colegio a dispuesto para ustedes



Para comenzar esta guía realiza las siguientes actividades y luego registra las reacciones en la tabla respondiendo si o no. (8pts.)

**Paso 1**



2 minutos

**Paso 2**



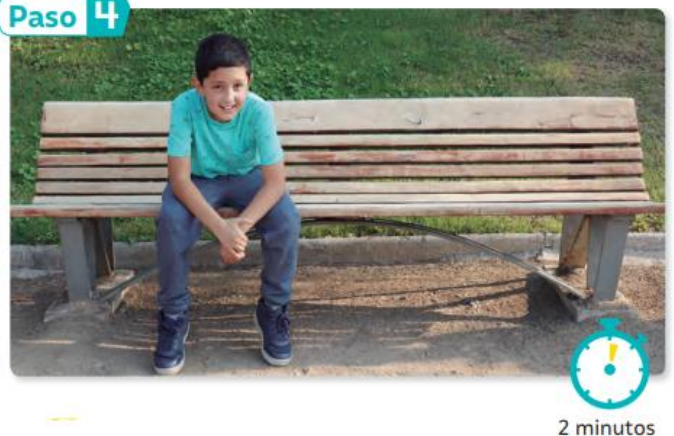
2 minutos

**Paso 3**



2 minutos

**Paso 4**



2 minutos

Actividad realizada	¿Se agitó su respiración?	¿Transpiró durante la actividad?	¿Se enrojeció su cara?	¿Se aceleró su corazón?
Saltar la cuerda				
Correr				
Sentadillas				
En reposo				

**Diseña una rutina de ejercicios. (12pts.)**

Día	¿Qué haré?	¿Dónde lo haré?	¿Qué músculos voy a fortalecer?
1			
2			
3			
4			

1. ¿Qué acción provocó más cambios físicos en tu cuerpo? (1pts.)

---

2. ¿Qué acción provocó menos cambios físicos en tu cuerpo? (1pts.)

---

3. ¿Qué ocurre con el corazón al hacer ejercicios de mayor esfuerzo?, ¿y con los pulmones? (1pts.)

---

---

**Graba una de tus rutinas creadas en un video de un minuto explicando y realizando el ejemplo de tu ejercicio seleccionado. Envíalo al WhatsApp o correo de tu profesora. (5pts)**



**¡Recuerda entrenar tu cuerpo en casa!**