

ASIGNATURA: Educación Física. PROFESOR (a): Evers Salas U.

Guía Pedagógica N°3

Nombre:	Curso: Tercero básico.
Fecha inicio: Junio	Fecha: Junio 2021

Descripción Curricular de la Evaluación

Nivel	N° 2 (2020)		
EJE	Habilidades motrices.		
Objetivos	(OA11)		
Habilidades a evaluar	 Emplear normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de actividad física. Identificar situaciones de riesgo que pueden afectar la seguridad personal durante la práctica de actividad física. 		

Puntaje máximo: 60 puntos.

Instrucciones: Instrucciones: Lee, desarrolla y/o responde la siguiente guía de

trabajo.

Cualquier consulta debes realizarla al correo: e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl o al celular 9 63200791 en el siguiente horario de 12:00 a 18:00 de lunes a viernes.

Lee atentamente.

1. Comportamientos seguros a la hora de realizar actividad física.

Lee atentamente.

La hidratación

Es muy importante hidratarnos antes, durante y después de realizar actividad física, ya que nuestro cuerpo, pierde liquido muy importante para nuestro cuerpo durante la práctica de actividad física, debes anticiparte a la sensación de sed, ya que cuando sientes sed, tu cuerpo ya está comenzando a deshidratarse.

1.1 Según el texto leído sobre la hidratación, a continuación, debes mencionar y dibujar 3 alternativas saludable de hidratación. (10 puntos)
2. Beneficios e importancia del calentamiento antes de realizar actividad física intensa. <u>Lee atentamente.</u>
¿Qué es el calentamiento? El calentamiento es preparar nuestro cuerpo para la actividad física intensa, mediante juegos y ejercicios, el calentamiento es muy importante, ya que a través de él nuestro cuerpo se va adaptando al ejercicio, realizar un calentamiento optimo nos permite evitar posibles lesiones y accidentes.
2.1 Dibuja 3 juegos o ejercicios que consideres apropiados para utilizar como ur calentamiento de 10 minutos, Ejemplo: El juego de la pinta. (30 puntos)

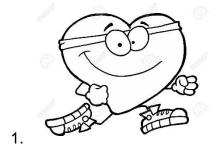
Lee atentamente.

3. <u>Cambios producidos en el cuerpo durante el calentamiento.</u>

Cuando realizamos un óptimo calentamiento, se producen muchos cambios en nuestro cuerpo tales como:

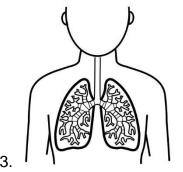
- Nuestro corazón late más rápido (se incrementa la frecuencia cardiaca).
- Respiramos más rápido (aumenta la frecuencia respiratoria)
- Nuestros músculos se contraen con más fuerza.
- Aumenta nuestra concentración.

3.1. A continuación debes señalar con una x y colorear las imágenes que representen cambios en nuestro cuerpo cuando realizamos un calentamiento. (20 puntos)



2.





4.

