



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE SAN BERNARDO

ASIGNATURA: Educación Física.

PROFESOR (a): Evers Salas U.

Guía Pedagógica N°3

Nombre:	Curso: Cuarto 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 líquido 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.

Lee atentamente.

¿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 un calentamiento de 10 minutos, Ejemplo: El juego de la pinta. (30 puntos)

Lee atentamente.

3. Cambios producidos en el cuerpo durante el calentamiento.

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)



