

Guía de Reforzamiento, Educación Física y salud, 3° y 4° básico “Hábitos de vida saludable y capacidades físicas”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivos:

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA)

Hemos conversado en clases, sobre la importancia de consumir alimentos que aporten vitaminas y nutrientes a nuestro organismo como las frutas, verduras, yogurt y frutos secos entre otros. Así mismo debemos evitar consumir alimentos altos en azúcar como la bebida y los dulces; y las frituras como papas fritas y hamburguesa, entre otros. En Chile, la ley permite que los productos contengan en sus envases sellos negros de advertencia cuando son ALTO EN SODIO, AZÚCAR, CALORÍAS Y GRASAS SATURADAS. Para concientizar a las personas sobre lo que consumen.



Instrucciones:



- 1) Observa los sellos negros de advertencia, investiga y completa el siguiente cuadro siguiendo el ejemplo.

Producto	Sellos de advertencia	Efecto en la salud
Papas fritas envasadas	Alto en calorías	El exceso de calorías provenientes de la sal, produce que suba la presión en el sistema circulatorio

- 1.2.- Observa el siguiente cuadro, investiga y completa con los beneficios que proporcionan los siguientes alimentos vistos en la pirámide alimenticia.

Alimento	Ejemplo	Efecto en la salud
Frutas	Manzana	Aporta vitaminas y minerales que fortalecen nuestro sistema inmune.
Verduras		
Frutos secos		
Lácteos		
Carnes/pollo/pescado		
Agua		



2) Instrucciones:

Identifica en la sopa de letras las siguientes **HABILIDADES MOTRICES**, puedes encontrarlas todas en posición horizontal.

LANZAR / ATRAPAR / CAMINAR / RECIBIR / SALTAR / BOTEAR / CORRER									
A	E	C	J	K	R	B	I	R	A
B	L	A	N	Z	A	R	A	A	T
C	D	M	I	N	S	E	R	E	R
S	F	I	H	P	T	D	U	K	A
A	A	N	H	O	U	G	I	L	P
L	X	A	B	M	K	L	O	Ñ	A
T	F	R	R	E	C	I	B	I	R
A	D	C	P	C	B	A	Y	T	G
R	C	O	R	R	E	R	X	G	I

3) Instrucciones:

Marca con una (X) la alterativa correcta o escríbela en tu cuaderno.

1.- ¿Qué es el calentamiento deportivo?

- a) La preparación del organismo para hacer deporte.
- b) Un cuerpo en reposo.
- c) La exposición al sol por un tiempo prolongado

2.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para hacer al TERMINAR DE HACER EJERCICIO físico?

- a) trote suave y continuo
- b) tomar agua
- c) elongación

3.- ¿A qué sistema pertenece la frecuencia cardiaca?

- a) sistema respiratorio
- b) sistema circulatorio
- c) sistema muscular

4.- ¿La frecuencia cardiaca mide?

- a) respiración
- b) latidos del corazón

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-I
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com



CORPORACIÓN EDUCACIONAL
A YG

*“Familia y Colegio, pilar de formación de
nuestros
niños y jóvenes”*

c) transpiración del cuerpo

5.- ¿Cuáles son los puntos de control de la F.C?

- a) pecho y cuello
- b) cuello, muñeca y frente
- c) cuello, muñeca y muslo

6.- ¿Cuál es la forma correcta de controlar la frecuencia cardíaca en el cuello?

- a) con el dedo pulgar
- b) con la palma de la mano
- c) con los dedos índice y medio

7.- ¿Cuáles son algunas HMB?

- a) respiración, elongación, vuelta a la calma
- b) correr, saltar, lanzar, atrapar
- c) sentadillas, flexiones, trote