

# GUÍA DE DIGITAL N°8 RETROALIMENTACIÓN

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** 3 ° BÁSICO

**DOCENTE:** GUILLERMO LAVADO

**SEMANA:** 01 AL 5 DE JUNIO

**CONTACTO:** [GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL](mailto:GUILLERMO.LAVADO@COLEGIO-ISABELRIQUELME.CL)

ESPERO QUE TE ENCUENTRES MUY BIEN JUNTO A TU FAMILIA, Y ASÍ, TRABAJAR DE FORMA ENÉRGICA Y RESPONSABLE DURANTE ESTE PERIODO.

# 1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<b>RETROALIMENTACIÓN OBJETIVOS UNIDAD 1</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA, VIDA SALUDABLE Y HÁBITOS DE HIGIENE</b>
<b>OBJETIVO CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
<b>RECONOCER Y ANALIZAR LOS CONTENIDOS VISTOS EN CLASES ANTERIORES.</b>	<b>ANALIZAR APLICAR DEMOSTRAR</b>

## 2. GUIA

**LA CLAVE DE ESTA CLASE ES QUE VOLVAMOS EN EL TIEMPO Y REVISEMOS LOS ASPECTOS MAS RELEVANTES QUE ESTÁN IMPLICADOS EN LA REALIZACIÓN DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**PARA ESTO PODEMOS CATEGORIZAR, O , SEPARAR EN ÁREAS NUESTRA CLASE PARA QUE REVISEMOS ESTO DE FORMA MÁS SENCILLA.**



➤ CATEGORIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Actividad  
física

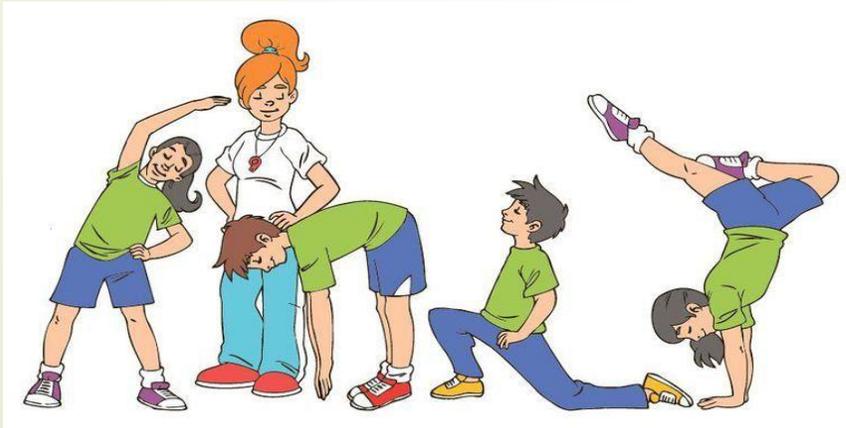
alimentación  
saludable

Higiene  
personal

Hidratación

## ➤ **ACTIVIDAD FÍSICA**

- SE REFIERE A CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD YA SEA PLANIFICADA O ESPONTÁNEA. COMO POR EJEMPLO UN JUEGO INDIVIDUAL, UN JUEGO CON AMIGOS, JUGAR UN PARTIDO. O BIEN, ENTRENAR CON UN OBJETIVO, COMO MEJORAR EN ALGÚN DEPORTE.
- DENTRO DE ESTA CATEGORÍA, REALIZAMOS EJERCICIOS COMO SALTOS DE COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, DESPLAZAMIENTOS, MANIPULACIÓN DE IMPLEMENTOS.



- **COMIDA SALUDABLE**
- **ENTENDEMOS COMIDA SALUDABLE COMO TODOS LOS ALIMENTOS, TANTO FRUTAS, VERDURAS, COMO CARNES. QUE SEAN BENEFICIOSAS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO Y FAVOREZCAN MI DESARROLLO EN MIS CAPACIDADES FÍSICAS.**
- **DENTRO DE ESTA CATEGORÍA ENCONTRAMOS ALIMENTOS, COMO LÁCTEOS (LECHE Y DERIVADOS), LEGUMBRES (POROTOS, LENTEJAS, GARBANZOS), CARNES (PAVO, POLLO Y PESCADOS), FRUTAS Y VERDURAS (ACELGA, LECHUGA, FRESAS, PLÁTANOS) Y, SEMILLAS Y CEREALES (AVENA, CHIA, QUINOA)**



Para que comprendas la importancia de la comida saludable de forma más entretenida.

**VEAMOS ESTE VIDEO  
HACIENDO CLICK ACA**



# HIGIENE PERSONAL

- Algo básico y fundamental del desarrollo de nuestras clases de educación física, es el higiene personal. Esto aplica en la casa, tomando acciones como:



# HIDRATACION

- ▶ Parte no menos importante de la actividad física y el ejercicio, que sirve para mantener el equilibrado el organismo mientras se realiza algún tipo de ejercicio, además para suplir la perdida de agua a través del sudor.



### 3.TAREA

- 1. ¿EN CUANTAS CATEGORÍAS PODEMOS SEPARAR LA **EDUCACIÓN FÍSICA**? *MENCIONALAS...*
  
- 2. ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE? *EXPLICA BREVEMENTE*

- 3. RECONOCE A QUE CATEGORÍA DE LAS ANTES VISTAS, PERTENECE CADA IMAGEN.



1



2



3



4



► Elabora el menú del día para tu familia, siguiendo la línea de comida saludable. (no más de 3 alimentos para cada comida)

► Desayuno:

► Almuerzo:

► Once:

► Cena:

- 
- ▶ Si realizan actividad física, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después de la actividad o juego, y, además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
  - ▶ **LES MANDO UN GRAN ABRAZO.**
- 

# SOLUCIONARIO

1. SON CUATRO CATEGORÍAS : ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HIGIENE PERSONAL, HIDRATACIÓN
2. ES UNA COLACIÓN QUE APORTE LO NECESARIO PARA EL BIENESTAR DE MI CUERPO. (RESPUESTA EJEMPLO)
3. IMÁGEN 1: ACTIVIDAD FÍSICA  
IMAGEN 2: HIDRATACIÓN  
IMAGEN 3: ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
IMAGEN 4: HIGIENE PERSONAL.