



Presentación del programa de estudio

		Semana 11	15-19 junio
Curso	3°	Clase	13
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	OA8: aptitud y condición física Reconocer las sensaciones corporales y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar OA6: Aptitud y condición física OA9: Hábitos de higiene, posturales y vida saludable		
Objetivo de la clase	Repasar y fortalecer Objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Ruta de trabajo:

- 1.- Busca todo lo necesario Cuaderno, guías, impresas y lápices.
- 2.- Lee con atención la guía.
- 3.- Pincha el link y observa con atención el video de retroalimentación.
- 4.- Desarrolla las actividades.
- 5.- Finalmente envía registros de las actividades.



Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella con agua. Realizar hábitos de higiene personal, utilizar vestimenta adecuada para la actividad física ducharse después del ejercicio, cambiar ropa interior a diario, cambiar la polera con la cual realice el ejercicio, lavarse los dientes, cortarse las uñas, aplicar desodorante y talco para pies.

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Guía N°1 Retroalimentación ¿Cuánto Hemos aprendido?

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 11, vamos a repasar y fortalecer los objetivos de aprendizajes descendidos en la evaluación formativa ¿Cuánto hemos aprendido?, a través de un ppt y actividades.

Recuerda leer y prestar atención en todo momento y pedir ayuda a un adulto para que te guíe en la actividad.

Retroalimentación de ¿Cuánto hemos aprendido?

Para realizar esta retroalimentación debes pinchar el link que te dejare más abajo, en este link encontraras un repaso sobre: Calentamiento – Respuestas corporales – La importancia de lavarse bien las manos – Flexibilidad – Alimentación saludable, además se analizaran las preguntas que presentaron más dificultades.

-Recuerda prestar atención en todo momento, ya que las actividades estarán relacionadas con el Ppt.

Link: <https://youtu.be/YJoOvj-fjuY>



ACTIVIDAD N°1

Verdadero o Falso, escribe una **V** si la afirmación es verdadera y una **F** si es falsa.

1. ___ El calentamiento se realiza antes de la actividad física
2. ___ Cambios del color de la piel y sudor son respuestas corporales.
3. ___ Lavarse las manos es un hábito de higiene.
4. ___ El equilibrio es un ejercicio de flexibilidad.
5. ___ La alimentación saludable puede prevenir enfermedades.
6. ___ Flexibilidad es una capacidad física.
7. ___ La fuerza es una capacidad física

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Tarea:

1.- Realiza 3 ejercicios de Flexibilidad, debes enviar una foto de cada ejercicio que realizas por Whatsapp o al correo: Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl

2.- Busca y pega en tu cuaderno de educación física y salud 3 recortes de alimentos saludables.

3.- Realiza: Trote de 3 minutos (en tu lugar), da 10 saltos a pie junto, salta 5 veces con un pie, primero con el derecho y luego con el izquierdo, luego de haber realizado esta rutina anota las respuestas corporales después de haber realizado actividad física.



Recuerda enviar fotos de la Tarea, puedes enviar a través de Whatsapp o al correo: Giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl