




Unidad Técnico Pedagógica  
Asignatura: Educación Física y Salud  
Profesor: Carlos Villalón Zamora  
Correo: [carlos.villalon@colegiomontesion.cl](mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl)

### GUÍA DE APRENDIZAJE N°3 ASIGNATURA EDUCACION FÍSICA Y SALUD

|   |
|---|
| <b>NOMBRE:</b>  |
| <b>PERIODO DE TRABAJO GUÍA:</b> 22 al 28 de Mayo <span style="float: right;"><b>UNIDAD:</b> 1</span>  |
| <b>CURSO:</b> 1ERO AÑO BÁSICO   |
| <b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b><br><b>OA 06:</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.<br><b>OA 11:</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. |
| <b>CORREO DEL PROFESOR:</b> <a href="mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl">carlos.villalon@colegiomontesion.cl</a>  |

|  |
|--|
| <b>CLASE:</b> 1  |
| <b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Lectura comprensiva deportista destacado, ubicación de planos y ejes y ejercicios de relajación muscular y sensoriales de yoga. |
| <b>CONTENIDOS:</b> Locomoción, manipulación, desplazamientos, flexibilidad, calentamiento inicial, hábitos de higiene.                                       |
| <b>HORAS PEDAGÓGICAS:</b> 4 HP   |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>MATERIALES NECESARIOS:</b> Antes de comenzar la clase, procura tener los siguientes materiales.        |   |  |  |  |
| Cuaderno deportivo<br> | Lapiz, goma y sacapunta.<br> | Radio / música<br> |  |  |

#### **ACTIVIDAD 1:** LECTURA COMPRESIVA “BIOGRAFIA DEPORTISTA DESTACADO”

**INSTRUCCIONES:** Lee junto a tu familia el texto de manera comprensiva de la biografía de Arturo Vidal, desde sus inicios, contrataciones, clubes deportivos y títulos obtenidos.

#### **ACTIVIDAD 2:** UBICACIÓN Y DIRECCIONES EN UN PLANO

**INSTRUCCIONES:** Sigue las instrucciones y completa el plano con cada una de las figuras y colores que se señalan, pinta los pajaritos de colores según las intrucciones y direccion que se indican.

#### **ACTIVIDAD 3:** YOGA KIDS

**INSTRUCCIONES:** Realiza junto a tu familia las posturas del Yoga, pon musica relajante para preparar el ambiente y realiza una a una las posturas que se señalan en los cuadros puedes guiarte por la explicacion o ver el link adjunto de cada ejercicio, musica de yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=zzkdjLb00UE>



Unidad Técnico Pedagógica  
Asignatura: Educación Física y Salud  
Profesor: Carlos Villalón Zamora  
Correo: [carlos.villalon@colegiomontesion.cl](mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl)

## ACTIVIDAD N°1

### Biografía Arturo Vidal

Arturo Erasmo Vidal Pardo es un futbolista chileno nacido en San Joaquín, comuna de Santiago de Chile, el 22 de mayo de 1987. Actualmente viste la dorsal 23 del club alemán Bayern Múnich. «El rey Arturo», tal como se le conoce en el ámbito deportivo, ha sido campeón de las máximas competiciones nacionales en Chile, Italia y Alemania: Torneos de Apertura y Clausura con Colo-Colo, Liga italiana con Juventus, y la Bundesliga con el Bayern Múnich. A nivel internacional, ha ganado la Copa América en dos ocasiones: 2015 y 2016, también ha participado en dos Mundiales de Fútbol: Sudáfrica 2010 y Brasil 2014.

Vidal creció con su madre: Jacqueline Pardo, sus hermanas Jacqueline, Ámbar y Victoria, su hermano Sandrino y su abuela Uberlinda, quien empezó a padecer Alzheimer cuando él era adolescente. Vivían en la población de El Huasco, en San Joaquín. La madre de Arturo trabajaba como aseo, mientras él entrenaba e iba al colegio. En la revista The Magazine Bundesliga, «El rey Arturo» comentó que, al pensar en su infancia, siempre recordaba a Jacqueline: «Cómo luchó, cómo se dedicó solamente a nosotros, todo el esfuerzo que tuvo que hacer para darnos algo sin tener nada. El frío que tuvimos que soportar, el hambre». Y la decisión de Vidal fue hacerse futbolista para recompensar el trabajo de ella. Arturo Vidal ha manifestado una profunda devoción hacia su familia, conformada también por su esposa María Teresa Matus, con quien contrajo matrimonio en 2008, durante una ostentosa ceremonia a la que incluso asistió la presidenta de Chile Michelle Bachelet. Con María Teresa, Arturo Vidal tiene tres hijos: Alonso, Elisabetta y Emiliano.

Tras entrenar e integrar el equipo Deportes Melipilla, «El rey Arturo» hizo su debut como profesional en mayo de 2005, aquella aparición inicial fue en la Primera División chilena, jugando para Colo-Colo; Vidal tenía dieciocho años y alternaba la titularidad. Los años siguientes alcanzó un lugar fijo en el once inicialista, siendo partícipe en la conquista de tres Torneos: Apertura 2006, Clausura 2006 y Apertura 2007, además del subcampeonato en la Copa Sudamericana 2006. El alto desempeño de Vidal hizo que el Bayer Leverkusen contratara sus servicios desde 2007 hasta el final de la temporada 2010-2011. Durante esta etapa los títulos fueron escasos: Vidal disputó y perdió una final de la Copa de Alemania en 2009 y fue subcampeón de la Bundesliga en 2011. No obstante, su calidad sobre el césped aumentó: la Juventus italiana pronto se convirtió en su nuevo hogar.

Arturo Vidal jugó para la Vecchia Signora entre 2011 y 2015; consiguió el cariño de la afición y una cantidad importante de títulos: ganó cuatro veces la Liga italiana, dos veces la Supercopa de Italia y una Copa Italia. Además, el club fue finalista y subcampeón de la UEFA Champions League 2014-15, tras ser derrotado por el F.C. Barcelona; aquel título es uno de los más significativos que el futbolista chileno aún no consigue. Durante su estadía en Juventus, Vidal pudo compartir con dos de los futbolistas más importantes de la historia reciente italiana: Andrea Pirlo y Gianluigi Buffon.

En 2015, Vidal regresó a Alemania. Esta vez se integró al plantel del Bayern Múnich. Hasta el día de hoy juega en aquel club y ha conseguido dos Bundesligas, dos Supercopas de Alemania y una Copa de Alemania.

La selección chilena recibió a Arturo Vidal entre 2006 y 2007. Su primera participación fue en el Sudamericano sub-20 previo a la Copa Mundial de dicha categoría en 2007. El equipo chileno clasificó al Mundial y quedó en el tercer puesto. Lo anterior le abrió las puertas de la selección de mayores. En ella debutó el 7 de febrero de 2007, contra Venezuela; así se inició la participación de Vidal en la Eliminatoria a la Copa Mundial de Sudáfrica 2010.

#### PAUSA ACTIVA

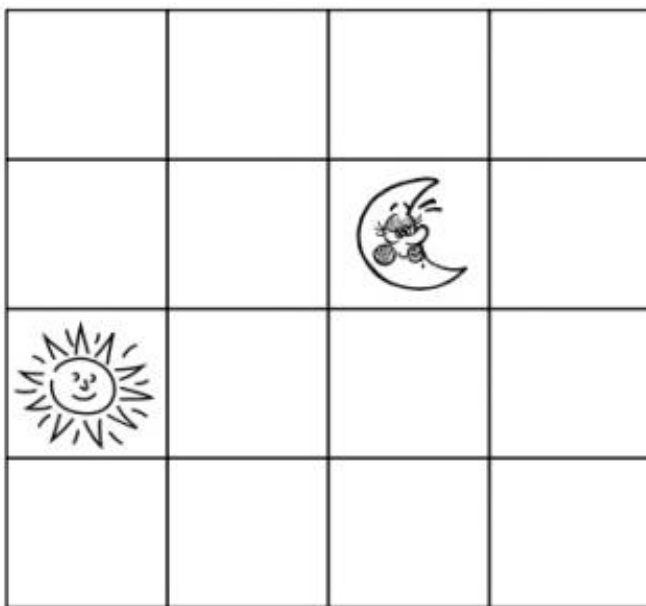


Baila junto a tu familia una canción que tu elijas para realizar estiramientos musculares y despejar tu mente antes de continuar con tus tareas. Puedes retar a un duelo de baile aplicando los mejores pasos que tu conozcas, por ejemplo los pasos de baile del juego FORNITE.

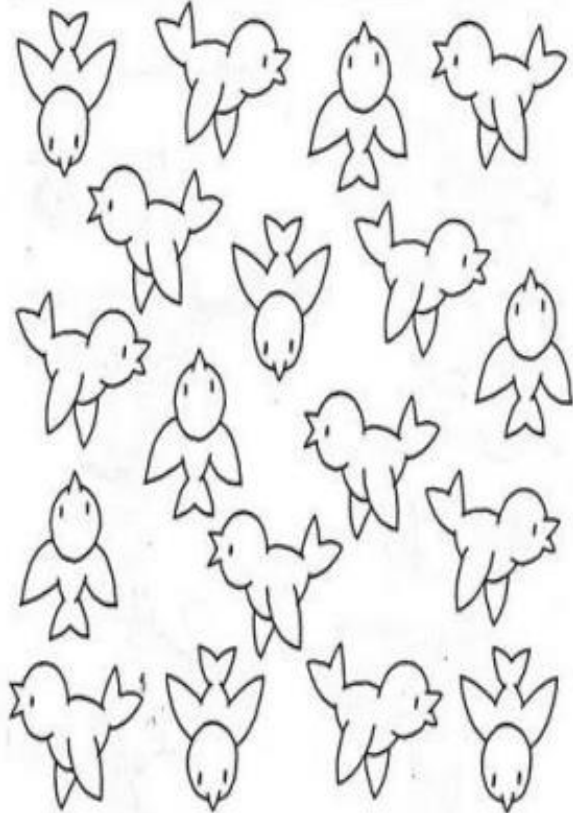
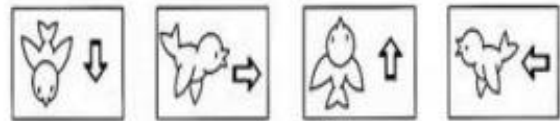


## ACTIVIDAD N°2

1. Dibuja un cuadrado encima del sol
2. Dibuja un triángulo debajo de la luna
3. Colorea de naranja el sol
4. Dibuja una flor a ambos lados de la luna
5. Colorea la luna de amarillo
6. Dibuja un círculo en cada esquina
7. Dibuja un árbol debajo del triángulo








1. Sigue las siguientes instrucciones
- 2.- Sigue las siguientes instrucciones



COLOREA:  
DE AZUL, LOS QUE VUELAN HACIA ABAJO.  
DE ROJO, LOS QUE VUELAN HACIA LA DERECHA.  
DE VERDE, LOS QUE VUELAN HACIA ARRIBA.  
DE AMARILLO, LOS QUE VUELAN HACIA LA IZQUIERDA.



### ACTIVIDAD N°3

| Nombre del ejercicio   | Descripción y Link   | Sensaciones Corporales                           |
|--|--|--|
| <br>niño relajado | Colócate de rodillas y ábrelas al ancho de tus caderas, junta los pulgares de los pies y sientate sobre los talones, con la espalda recta. Una vez ahí exala y lleva la frente a tocar el suelo con los brazos hacia delante, repite 5 veces.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2JI-VcZCctY">https://www.youtube.com/watch?v=2JI-VcZCctY</a> | ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?<br>R.- |
| <br>vela          | Túmbate de espalda con piernas y brazos estirados, con las palmas apoyadas en el suelo, levanta las piernas hacia el rostro y utiliza las manos apoyadas en los glúteos y levanta las piernas estiradas hacia el cielo, repite 3 veces<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3yw1UJ85EGg">https://www.youtube.com/watch?v=3yw1UJ85EGg</a>        | ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?<br>R.- |
| <br>arado       | Túmbate en el suelo de espalda, lleva las piernas estiradas por sobre tu cabeza tocando los pies el suelo, y estira los brazos en dirección opuesta, repite 3 veces.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UcS6xz0YzTQ">https://www.youtube.com/watch?v=UcS6xz0YzTQ</a>  | ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?<br>R.- |
| <br>barco       | Siéntate con la espalda recta y piernas estiradas hacia delante, dobla las rodillas y sujetlas con las ayuda de las manos, eleva las piernas hacia arriba y estira los brazos hacia delante, repite 5 veces.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kTIJqNFrvYg">https://www.youtube.com/watch?v=kTIJqNFrvYg</a>                                  | ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?<br>R.- |
| <br>puente      | Túmbate de espalda con las rodillas dobladas y talones tocando los glúteos, eleva el tronco realizando un puente, ayudate con las manos en las cadera y codo en el suelo, repite 5 veces.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hwTTZM_jCvY">https://www.youtube.com/watch?v=hwTTZM_jCvY</a>   | ¿Qué sentiste al realizar este ejercicio?<br>R.- |