



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°4 ASIGNATURA EDUCACION FÍSICA Y SALUD

<b>NOMBRE:</b>
<b>PERIODO DE TRABAJO GUÍA:</b> 28 de Mayo al 04 de Junio <span style="float: right;"><b>UNIDAD:</b> 2</span>
<b>CURSO:</b> 3RO AÑO BÁSICO
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b> <b>OA1:</b> 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. <b>OA6:</b> 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. <b>OA9:</b> 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.
<b>CORREO DEL PROFESOR:</b> <a href="mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl">carlos.villalon@colegiomontesion.cl</a>

<b>CLASE:</b> 4
<b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Conocer la historia e importancia y beneficios de la manzana, circuito de locomoción y manipulación de implementos deportivos, ejercicios posturales de yoga.
<b>CONTENIDOS:</b> Capacidades físicas básicas y 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 	Lapiz, goma y sacapunta. 		  

### ACTIVIDAD 1: HISTORIA Y BENEFICIOS DE LA MANZANA

**INSTRUCCIONES:** Resuelve las actividades de la guía, si no puedes imprimirlas transcribelas en tu cuaderno de color negro de educación física. Lee atentamente la información relacionada a la actividad física, deporte y salud, a continuación responde las preguntas señaladas después del texto.

### ACTIVIDAD 2: CIRCUITO DE LOCOMOCION Y MANIPULACION DE IMPLEMENTO DEPORTIVO

**INSTRUCCIONES:** Con la ayuda de un adulto lee y realiza los ejercicios de manipulación y locomoción con implementos que puedes fácilmente encontrar en tu casa, sigue atentamente las instrucciones señaladas en cada ejercicio.

### 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>



## ACTIVIDAD N°1

### ¿Cómo me cuida una Manzana?

Este alimento es una fruta y además pertenece al grupo de las frutas frescas. Ya, ya sé que lo sabes.

Pero ¿a que no sabes que viene de Asia?

Se cultivan desde hace miles de años y la trajeron a Europa los colonizadores y

¡¡¡¡¡existen más de 7.500 variedades!!!!!!

Las manzanas a menudo se suelen comer crudas pero también se puede encontrar en muchos alimentos sobre todo los postres y en bebidas.

El comer manzanas tiene muchos de efectos beneficiosos para la salud, sin embargo, las semillas son ligeramente venenosas y la proteína que contiene puede dar algún tipo de alergia.

### Nutrientes de la manzana

Entre las propiedades nutricionales de la manzana cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, yodo, zinc, carbohidratos, magnesio, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B5, de vitamina B6, de vitamina B7, vitamina B9, de vitamina B12, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamina K y fósforo.

Dile a mamá y a papá!!!!

Como la manzana tiene poco sodio, es buena para quienes están malitos de hipertensión o tienen exceso de colesterol.

### Responde las siguientes preguntas:

1.- ¿De donde vienen las manzanas?

R.

2.-¿Cuántos tipos de manzanas existen?

R.

3.- ¿Qué tipo de manzanas has comido?

R.

4.- ¿Qué tipo de postres has comido con manzanas?

R.

5.- ¿Porque es saludable comer manzanas?

R.

## ACTIVIDAD N°2

### Circuito de locomoción y manipulación de implemento deportivo

N°1

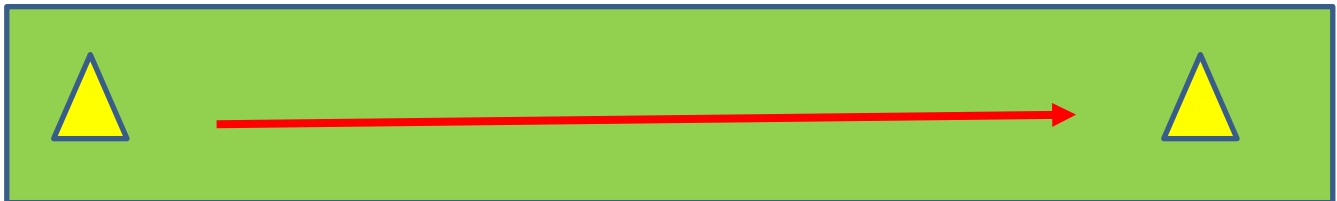
**Descripción:** Con la ayuda de un adulto observa y realiza los siguientes ejercicios de locomoción y manipulación, ubicando 2 zapatos a una distancia de 5 mtrs entre ellos, realiza cada uno de estos ejercicios 5 veces.

**Ejercicio 1:** desplázate trotando con un balón en tus manos de un cono al otro pasando por detrás de ellos.

**Ejercicio 2:** desplázate saltando con el balón en tus manos sobre la cabeza de un cono al otro pasando por detrás de ellos.

**Ejercicio 3:** desplázate trotando con un balón en tus manos y lanzalo hacia arriba y da un aplauso antes de volver a tomarlo de un cono al otro pasando por detrás de ellos.

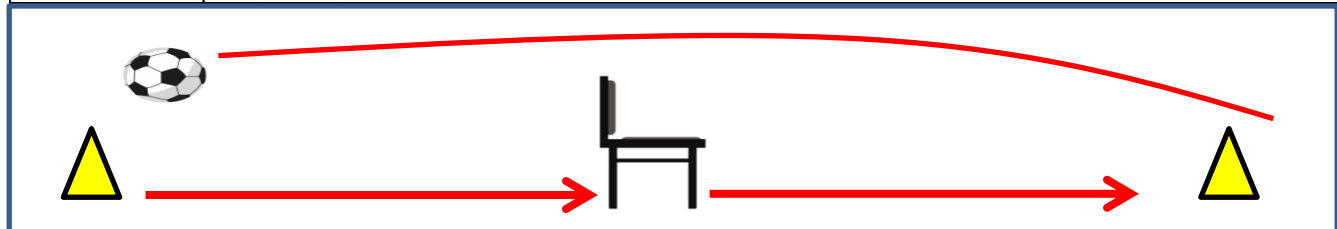
**Ejercicio 4:** desplázate trotando y boteando el balón con ambas manos de un cono al otro pasando por detrás de ellos.



N°2

**Descripción:** con la ayuda de un adulto colocar los zapatos a una distancia de 6 metros entre ellos y la silla al medio, debes desplázate trotando hacia la silla y pasarla por debajo, luego debes gatear al segundo cono, tomar el balón y lanzarlo por arriba al primer cono, realiza este ejercicio 3 veces.

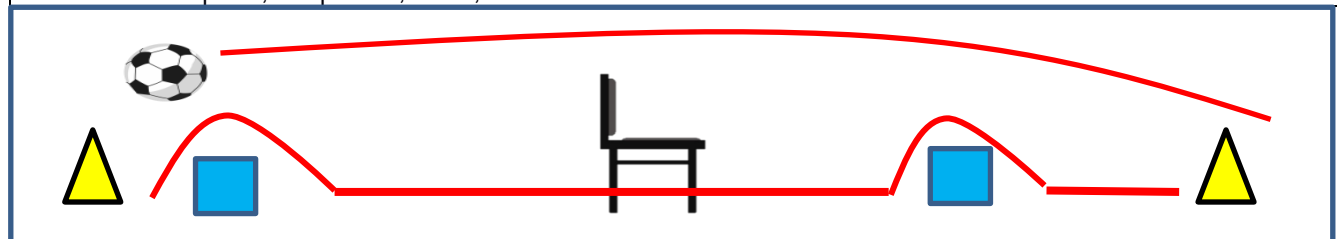
**Materiales:** 2 zapatos, 1 silla, 1 balón.



N°3

**Descripción:** con la ayuda de un adulto colocar los zapatos como si fueran los conos amarillos de la imagen a una distancia de 6 metros entre ellos, las poleras ubicarlas como el cuadrado celeste a 30 cm de distancia de los conos y la silla al medio. Debes desplázate trotando y saltar la polera con ambas piernas, luego trotar y al llegar a la silla deberas pasarla por debajo, luego deberas gatear hasta la polera para saltarla con pies juntos y llegar al cono tomar el balón y lanzarlo por arriba al primer cono, realiza este ejercicio 3 veces.

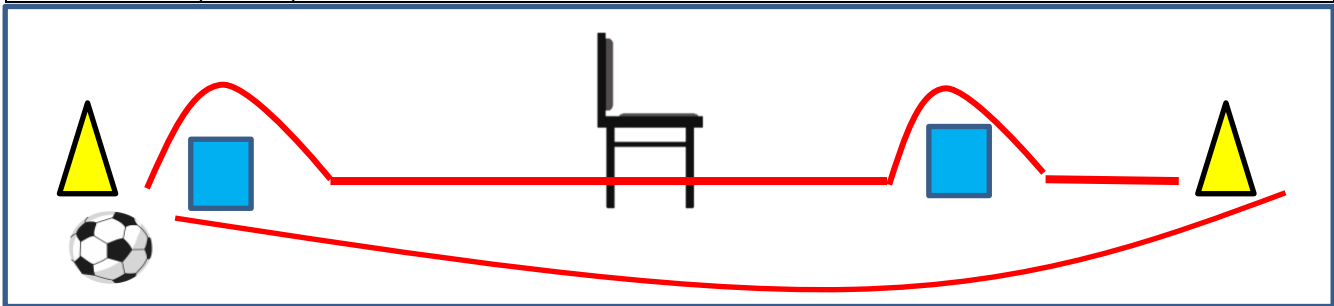
**Materiales:** 2 zapatos, dos poleras, 1 silla, 1 balón



Nº4

**Descripción:** con la ayuda de un adulto colocar los zapatos como si fueran los conos amarillos de la imagen a una distancia de 6 metros entre ellos, las poleras ubicarlas como el cuadrado celeste a 30 cm de distancia de los conos y la silla al medio. Debes saltar con piernas juntas 10 veces en el cono de partida, luego debes desplazarte trotando y saltar la polera con ambas piernas, luego saltar con pierna derecha y al llegar a la silla deberas pasarla por debajo, luego deberás saltar con pierna izquierda hasta la polera, para luego saltarla con pies juntos y llegar al cono conducir el balón con los pies hasta el primer cono.

**Materiales:** 2 zapatos, 2 poleras, 1 silla, 1 balón





### PAUSA ACTIVA

	<p>Posición de pie con los pies separados, manos en la cintura, hacer círculos hacia el lado derecho y luego el izquierdo, realizarlo cinco veces.</p>		<p>Posición de pie, sostener los pies y balancearse de un lado a otro, repetir tres veces cada lado.</p>
<p>Posición de pie, sostener el pie derecho con la mano derecha. Mantener tres segundos y viceversa, repetir cinco veces cada lado.</p>		<p>Posición de pie y manos en la cintura, realizar puntas y talones, repetir cinco veces cada uno</p>	



### ACTIVIDAD N°3

Nombre del ejercicio	Descripción y Link	Sensaciones Corporales
 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 exhala y lleva la frente a tocar el suelo con los brazos hacia delante, repite 5 veces.  <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? R.-
 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  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3yw1UJ85EGg">https://www.youtube.com/watch?v=3yw1UJ85EGg</a>	¿Qué sentiste al realizar este ejercicio? R.-
 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.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UcS6xz0YzTQ">https://www.youtube.com/watch?v=UcS6xz0YzTQ</a>	¿Qué sentiste al realizar este ejercicio? R.-
 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.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kTIJqNFrYg">https://www.youtube.com/watch?v=kTIJqNFrYg</a>	¿Qué sentiste al realizar este ejercicio? R.-
 puente	Túmbate de espalda con las rodillas dobladas y talones tocando los glúteos, eleva el tronco realizando un puente, ayúdate con las manos en las cadera y codo en el suelo, repite 5 veces.  <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? R.-