



GUÍA Nº 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

| | | | |
|---|-----------|--|-------------------------------|
| NOMBRE: | | | |
| CURSO: | 3º BASICO | FECHA DE ENTREGA | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE : ➤ OA Nº 9 Reconocer los hábitos de higiene y de vida saludable ➤ OA Nº1 demostrar capacidad de ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano. | | HABILIDADES DEL O.A | HABILIDADES DE LA GUIA |
| | | Identificar que es actividad física y sus beneficios | x |
| | | Describir que es actividad física y sus beneficios | x |
| | | Reconocer la importancia de la higiene. | x |
| | | Realiza lanzamiento | X |

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal, es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.



La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo.

Beneficios de la actividad física

A nivel físico:

1. Elimina grasas y previene la obesidad.
2. Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
3. Previene enfermedades coronarias.
4. Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
5. Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
6. Favorece el crecimiento.
7. Mejora el desarrollo muscular.
8. Combate la osteoporosis.
9. Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
10. Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
11. Aumenta la capacidad vital.



A nivel psíquico:

1. Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
2. Mejora los reflejos y la coordinación.
3. Aporta sensación de bienestar.
4. Elimina el estrés.
5. Previene el insomnio y regula el sueño.



A nivel socio afectivo:

1. Estimula la participación e iniciativa.
2. Estimula el afán de trabajo en grupo.
3. Canaliza la agresividad.
4. Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
5. Nos enseña a asumir responsabilidades y normas
6. Favorece y mejora la autoestima.
7. Mejora la imagen corporal



ACTIVIDAD N°1:

En base al párrafo describe:

1. ¿Qué es actividad física?:

2. ¿Cuál es tu actividad física preferida?:

3. Nombra 3 Beneficios de la actividad física:

A nivel físico:

- _____
- _____
- _____

A nivel psíquico:

- _____
- _____
- _____

A nivel socio afectivo:

- _____
- _____
- _____

ACTIVIDAD N° 2: EL JUEGO DEL CORONAVIRUS.

Pide a un adulto que dibuje un coronavirus con un plumon permanente, como el de el ejemplo, en tu mano derecha. Durante el día debes lavarte las manos con agua y jabon tantas veces como puedas, en la tarde si se ha borrado el coronavirus de tu mano ganaras un punto. (cada familia registrara el puntaje del alumno para al volver a clases revisar quien logro mas puntaje y podras ganar un premio)



ACTIVIDAD N°3:

- 1- Pídele a un adulto unos calcetines y hace una pelotita con ellos.
- 2- Despeja algún lugar de la casa o en el patio.
- 3- Dos personas se ubican en cada extremo y uno se queda en medio.
- 4- Se inicia el juego lanzando los calcetines entre los que están en los extremos.
- 5- La idea es evitar que quien está en medio tome los calcetines.
- 6- Si esto ocurre se deben cambiar.
- 7- Puedes utilizar más de una pelota de calcetines.
- 8- Puedes variar la forma de lanzar (ambas manos, solo derecha, solo izquierda, sobre el hombro, bajo el hombro, entre las piernas, de espaldas, con ojos cerrados, etc.).
- 9- Recuerda establecer las reglas del juego antes de comenzar a jugar y asegúrate que estén claras.
- 10- Inserta un registro de la actividad realizada (fotografía) y comenta cómo se desarrolló.



- **CUANDO HAYAS TERMINADO DE REALIZAR CADA ACTIVIDAD DESCRIBE COMO TE SENTISTE AL REALIZAR CADA EJERCICIO. SI PUEDES LOS ESCRIBES TU O EL ADULTO QUE TE ESTARÁ SUPERVISANDO.**
- **LA DESCRIPCIÓN LA REALIZAS AL FINAL DE LA GUÍA O EN OTRA HOJA.**
- **RECUERDA SACAR FOTOGRAFÍAS Y ENVIARLAS A MI WHATSAPP O A TU PROFESORA JEFE.**