GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº 3 (CALIFICACION ACUMULATIVA)

Nombre profesor(a)	Karina Carrillo Corona Omar Ley Galeas
Correo electrónico del profesor para consultas y envío de la guía desarrollada	karinacarrillocoronaefi@gmail.com omarleyg@hotmail.com
Asignatura	Educación Física y Salud
Objetivo(s) de aprendizaje (se debe incluir el número y redacción)	OA 11Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.
Curso	4º básicos
Nombre del estudiante	

INSTRUCCIONES

En esta guía Nº3 trabajaremos con videos explicativos, que debes revisar en los siguientes links

https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0

https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM

https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30

Después de haber visto los videos, te invito a responder o realizar los siguientes ejercicios que debes escribir y desarrollar en tu cuaderno. (No es necesario imprimir la guía)
Cuando regresemos a clases revisaremos las respuestas todos juntos.
Si tienes dudas o consultas envíame un correo y yo te guiaré.

1.- ¿Qué entiendes por actividad física?
2.- Nombra 3 Actividades físicas distintas.
3.- Nombra 3 respuestas corporales provocadas por la actividad física en el cuerpo.
4.- ¿Por qué es bueno hacer ejercicio?
5.- ¿Por qué es bueno comer sano?
6.- ¿Qué es el calentamiento?
7.- ¿Por qué es importante?
8.- ¿Cuándo se hace?
9.- ¿Para qué sirve?
10.- ¿En qué consiste el calentamiento general?
11.- ¿En qué consiste el calentamiento específico?
12.- ¿Cuánto tiempo y quién debe calentar?

"Incorporar juegos, flexibilidad y creatividad son una componente importante en la Educación Física."