GUÍA EVALUADA DE RESUMEN UNIDAD 0

**Guía n°1**

**Educación Física y Salud**

**3ro básico C.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | | | **Curso:** |  | **Fecha** |  |
| **Puntaje Evaluación** | | **28 pts.** | **Puntaje de corte (60%):** | |  | | |
| **Puntaje obtenido:** | |  | **Calificación:** | |  | | |

|  |
| --- |
| INSTRUCCIONES: lee atentamente las instrucciones, y desarrolla la guía según las respuestas. Cada ítem tiene un puntaje para ser evaluado. Esta guía debe ser entregada antes del **(lunes 23 de marzo)** al correo [eduardo.cortes@elar.cl](mailto:eduardo.cortes@elar.cl)  [nicole.salazar@elar.cl](mailto:nicole.salazar@elar.cl) |

|  |
| --- |
| **Objetivos: Hábitos de vida saludable**  **Contenidos: Actividad Física y Salud** |

**ITEM I.- PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO.**

Esta imagen presenta el orden de actividad física y ejercicios que cada niño debe realizar todos los días para crecer sanos y fuertes, en donde el color verde es lo que más se debe realizar durante la semana, el color amarillo se debe realizar día por medio y el color rojo solo 2 veces horas en el día.

“Pinta la pirámide, la parte más alta de color rojo (nomas de 2 horas), la parte central de color amarillo (3 veces a la semana), y la base de la pirámide de color verde (actividades habituales)”

****

**ITEM II.- PRÁCTICA GUIADA Ejemplos, links, bibliografía, videos, etc.**

Ejemplo: para pintar la pirámide en [https://www.pinterest.cl/pin/492088696760735452/#](https://www.pinterest.cl/pin/492088696760735452/)

**ITEM III.- Responde las siguientes preguntas según la pirámide presentada.**

1. ¿Qué actividades se deben practicar como máximo 2 horas al día?

-

-

-

1. ¿Según la pirámide que actividad física se debe realizar 3 veces por semana?

-

-

-

1. ¿Qué actividad física debemos realizar todos los días para mantener un cuerpo sano y saludable?

-

-

-

1. ¿Qué actividad física tú realizas habitualmente?
2. De los deportes que aparecen en la pirámide indica cuales se juegan en equipo o en grupo y cuáles de forma individual.
3. Dibuja un ejercicio que más te guste realizar en educación física.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Aspectos a evaluar** | **Puntaje** |
| Entrega fecha estipulada | 5 puntos. |
| Ortografía | 4 puntos |
| Dibujo | 4 puntos |
| Desarrollo | 3 puntos cada respuesta: 15 puntos. |