

### Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
<b>Curso:</b>	3 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
21	Educación física y salud	OA9 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.

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

**Preparación para la práctica:**

1. Despejar un espacio para la práctica.
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda.
5. Realiza movilidad articular. (**Calentamiento**)

Recuerda que el calentamiento antes de una práctica es muy importante, es por esto que en esta clase, tú deberás crear tu **calentamiento**, recordando los que siempre hacemos en todas las tareas, ¡mucho éxito!

### GUIÓN METODOLÓGICO

**1- ¿Qué aprenderás hoy?**

Alimentación Saludable y clasificación de alimentos

**Calentamiento:** El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al

organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Actuar con Seguridad: La seguridad o la confianza en ti mismo implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. **Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. Que cuidas te proteges de algún posible accidente al jugar, que revisas el espacio donde juegas.**

Alimentación saludable: La **alimentación saludable** es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales

Alimentación poco saludable: La expresión comida chatarra hace referencia a aquellos alimentos que no tienen valor nutricional, es decir que contienen **poca** cantidad de nutrientes, y alto contenido en sal, grasas y azúcares que son muy **poco saludables** para el organismo.

TAREA en el ticket 21: <https://forms.gle/oGo59WWyo3DXSAqY6>

3-

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)