

Guía de trabajo Ed. Física

(Semana 30 de noviembre al 4 de diciembre)

| Nombre docente: | Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl | | |
|------------------------|---|---|---|
| Curso: | 3 año Básico | | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado | Indicador de evaluación |
| 30 | Educación física y salud | OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos. | Analizan lugares aptos para la práctica física u otro hábito (Asignatura articulada con Ciencias Naturales) |

CUADRO DE INSTRUCCIONES

1. Leer toda la guía, **muy atentos a cada detalle.**
2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 30 de esta semana
3. Responder el ticket 30
4. ¡Y listo!

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Analizar qué lugares son aptos y sus por qué

IMPORTANCIA DEL ORDEN Y ASEO EN LOS LUGARES DE TRABAJO

- Disminuye la aparición de accidentes.
- Estimula mejores hábitos de trabajo.
- Refleja un lugar de trabajo agradable.
- Aumenta el uso del tiempo y espacio valioso.
- Disminuye el trabajo de limpieza.
- Se trabaja más cómodo y se rinde más en el trabajo.
- Aumenta la satisfacción en el trabajo.

Un lugar está en orden cuando no hay cosas innecesarias y cuando lo necesario está en su sitio.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES – NORMAS DE SEGURIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Cuando realizas actividades físicas en el colegio, el patio, la calle, el parque... estás expuesto a que te ocurra un accidente o lesión.



Cómo prevenir las lesiones y accidentes en Educación Física
Algunas lesiones y accidentes suceden por mala suerte, pero en otros casos se podrían haber evitado. Estas son algunas **normas de seguridad** que debes tener muy presentes:

- **Realiza un buen calentamiento** siempre que vayas a realizar una actividad física.



- **Valora tus posibilidades y no te arriesgues demasiado.** No realices ejercicios que puedan resultarte peligrosos.

- **Juega limpio.** No hagas entradas duras ni agarres o empujes a un compañero cuando estéis jugando.



- **Ante cualquier dolor, pinchazo, caída, golpe...** durante las actividades **comunicaselo rápidamente al profesor.**

- **Conoce los riesgos** que supone realizar las actividades (golpes, caídas...).



Video de apoyo para el contenido:

https://www.youtube.com/watch?v=fgxR1PiEiDk&feature=emb_title

TAREA en el ticket 30: <https://forms.gle/nh4B9TkZU81Y2Hm37>

3-

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

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl