COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-I
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com

CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G

"Familia y Colegio, pilar de formación de nuestros niños y jóvenes"

Guía de Retroalimentación Nº1, Educación Física y salud, 6° básico
"hábitos de vida saludable y capacidades físicas"

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : _____/_____/_____

Objetivo:
OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable
OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad
OA 1 Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas

"Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 8 de marzo de acuerdo con el horario de la asignatura para su corrección y evaluación.
Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesora o profesor en la semana que te corresponda clase presencial"

ACTIVIDAD 1

(PUEDES COPIAR LAS ACTIVIDADES EN TU CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA)
Hemos conversado en clases, sobre la importancia de consumir alimentos que aporten vitaminas y nutrientes a nuestro organismo como las frutas, verduras, yogurt y frutos secos entre otros. Así mismo debemos evitar consumir alimentos altos en azúcar como la bebida y los dulces; y las frituras cómo papas fritas y hamburguesa, entre otros. En Chile, la ley permite que los productos contengan en sus envases sellos negros de advertencia cuando son ALTO EN SODIO, AZÚCAR, CALORÍAS Y GRASAS SATURADAS. Para concientizar a las personas sobre lo que consumen.

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com

Instrucciones:

1) Observa los sellos negros de advertencia, investiga y completa el siguiente cuadro siguiendo el ejemplo.

Producto	**Sellos de advertencia**	**Efecto en la salud**
Papas fritas envasadas	Alto en calorías	El exceso de calorías provenientes de la sal, produce que suba la presión en el sistema circulatorio

1.2.- Observa el siguiente cuadro, investiga y completa con los beneficios que proporcionan los siguientes alimentos.

Alimento	**Ejemplo**	**Efecto en la salud**
Frutas	Manzana	Aporta vitaminas y minerales que fortalecen nuestro sistema inmune.
Verduras		
Frutos secos		
Lácteos		
Carnes/pollo/pescado		
Agua		

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com

CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G

"Familia y Colegio, pilar de formación de nuestros niños y jóvenes"

ACTIVIDAD 2

2) Instrucciones: Identifica en la sopa de letras las siguientes **HABILIDADES MOTRICES**, puedes encontrarlas todas en posición horizontal.

LANZAR / ATRAPAR / CAMINAR / RECIBIR / SALTAR / BOTEAR / CORRER

A	E	C	J	K	R	B	I	R	A
B	L	A	N	Z	A	R	A	A	T
C	D	M	I	N	S	E	R	E	R
S	F	I	H	P	T	D	U	K	A
A	A	N	H	O	U	G	I	L	P
L	X	A	B	M	K	L	O	Ñ	A
T	F	R	R	E	C	I	B	I	R
A	D	C	P	C	B	A	Y	T	G
R	C	O	R	R	E	R	X	G	I

ACTIVIDAD 3

3) Instrucciones: Marca con una (X) la alterativa correcta o escríbela en tu cuaderno.

1.- ¿Qué es el calentamiento deportivo?
a) La preparación del organismo para hacer deporte.
b) Un cuerpo en reposo.
c) La exposición al sol por un tiempo prolongado

2.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para el CALENTAMIENTO deportivo?
a) trote suave y continuo
b) estirar los músculos
c) correr rápido

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com

3.- ¿Qué ejercicio es más adecuado para hacer al TERMINAR DE HACER EJERCICIO físico?
a) trote suave y continuo
b) tomar agua
c) elongación

4.- ¿Qué es una articulación?
a) Es la unión de dos huesos
b) Es la unión de un músculo con un hueso
c) Es la unión de dos músculos.

5.- ¿A qué sistema pertenece la frecuencia cardiaca?
a) sistema respiratorio
b) sistema circulatorio
c) sistema muscular

6.- ¿La frecuencia cardiaca mide?
a) respiración
b) latidos del corazón
c) transpiración del cuerpo

7.- ¿Cuáles son los puntos de control de la FC?
a) pecho y cuello
b) cuello, muñeca y frente
c) cuello, muñeca y muslo

8.- ¿Cuál es la forma correcta de controlar la frecuencia cardiaca en el cuello?
a) con el dedo pulgar
b) con la palma de la mano
c) con los dedos índice y medio