



**Colegio Amankay**  
*Creando Futuro Con Educación*  
**Unidad Técnico Pedagógica**

## Guía de Ed. Física: “Vida activa y saludable”

### Terceros básicos

#### Profesores:

- ✓ Leonardo Crovetto
- ✓ Deyanira Garrido

#### Objetivo:

“Conocer los beneficios de mantener un estilo de vida saludable y los fundamentos teóricos del entrenamiento”

A continuación, se presentan los lineamientos y contenidos de la primera unidad para poder trabajar con los estudiantes en el hogar.

**-Primero:** Deben observar videos de actividad física y alimentación en los siguientes links:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

**Segundo:** Conocer y analizar el plato alimenticio (MINSAL)

Aquí aparece que alimentos debe consumir en mayor y menor cantidad, también la importancia de beber agua y realizar ejercicio.

## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



**Tercero:** Transcribir en el cuaderno de educación física, los beneficios.

¿Cuáles son los beneficios de un estilo de vida saludable?

- Corazón sano y fuerte 
- Mejorar las capacidades físicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad 
- Mejora la autoestima 
- Ayuda a controlar el peso corporal. 
- Prevenir enfermedades como la obesidad y cardiovasculares.

**Cuarto:** Dibujar y pintar en el cuaderno de educación física: 3 alimentos saludables, 3 alimentos no saludables, 3 actividades físicas y 3 hábitos de higiene.

Nº	Alimentos saludables	Alimentos no saludables	Actividad física	Hábitos de higiene
1				
2				
3				

**Quinto:** Transcribir en el cuaderno...

## **¿Cuáles son las capacidades físicas?**

1) **RESISTENCIA:** Es la capacidad de una persona para mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible (resistir a la fatiga). Ejemplo: ciclismo, maratón.

2) **FUERZA:** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. Ejemplo: Pesas, lanzamiento de la bala.

3) **VELOCIDAD:** Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Ejemplo: 100 metros planos.

4) **FLEXIBILIDAD:** Es la capacidad del rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen de moverse libremente. Ejemplo: Elongaciones.

## **Desafío:**

**Averigua que otros ejercicios puedes realizar en casa y realiza al menos dos de estos y regístralo en tu cuaderno.**

**¡TÚ PUEDES!**