



Colegio Valentín Letelier
Asignatura: Ed Física
Profesor: Erica L. Campusano A
ecampusano@cvl.cl

Guía de Refuerzo

Unidad N° 1 Subsector: Ed física **Nivel:** Cuarto básico **Duración:** 25 minutos

Objetivo Aprendizaje: OA 8: medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo...

Objetivo de la Guía:

- Confeccionar álbum referido a la actividad física: juegos , deportes , ejercicios en el hogar, colegio , danza , ballet etc
- Destacar beneficios de la actividad física y efectos del sedentarismo en nuestra salud.

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** ___/___/_____

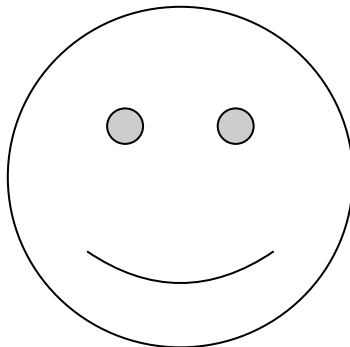
Instrucciones:

- ✓ Lee atentamente esta guía.
- ✓ Trabaja en forma individual.
- ✓ Archívala en tu carpeta.
- ✓ Tienes 25 minutos para trabajar

➤ **Trabajo de investigación**

- **Portada:** En cartulina de color amarilla
- **Nombre del tema y datos**
- **Tema:** "La importancia de la actividad física"
- **Datos del alumno:**
- **Nombre del alumno.**
- **Asignatura :** Ed Física
- **Curso:** _____ **Profesora:** _____
- **Páginas** en hojas tamaño oficio
- **Página 1 :** Juegos de niños (Que impliquen actividad física
Ej : El lucche , la pillada)
- **Página 2 :** Deportes **favoritos**
- **Página 3 :** **Ejercicios en casa** (andar en bici, caminar ,
subir escaleras)
- **Página 4 :** **Ejercicios en el Colegio:** (dibujar 4 ejercicios que
trabajamos en el Colegio)

- **Página 5 : Actividades físicas con ritmo.**(Danza, ballet , zumba etc)
- **Página 6 : Beneficios de la actividad física: (Nombres 4)**
- **Página 7: El sedentarismo:** Daños que produce a nuestra salud.



“ No solo ejercites tu cuerpo, también ejercita tu mente y tu corazón”

Una vez terminado tu trabajo , archívalo en tu carpeta.

- Una vez terminada tu guía archívala en tu carpeta.