



Colegio Valentín Letelier
Asignatura: Educación Física
Profesora: Karen Ponce Fuentes
Correo: kponce@cvl.cl

Guía de Estudio

Unidad: 1 Asignatura: Educación Física Curso: 1° Básico

Objetivo Aprendizaje:

OA8: Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

Nombre: _____

Fecha: ___/___/_____

Instrucciones:

- ✓ Lee atentamente esta guía.

Actividades

1- Investiga actividades físicas que pueden aumentar sus pulsaciones, velocidad, fuerza y flexibilidad

1.1.- Dibuja o pega una actividad física que aumente las pulsaciones

1.2.- Dibuja o pega una actividad física que aumente la velocidad.

1.3.- Dibuja o pega una actividad física que aumente la fuerza



1.4.- Dibuja o pega una actividad física que aumente la flexibilidad

