



**Guía de refuerzo**

Unidad: I unidad

Subsector: Ed. Física

Duración: 45 minutos

Objetivo de aprendizaje: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego, escuchar y seguir instrucciones, utilizar implementos bajo supervisión, mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad (OA 11)

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. (OA 6)

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Instrucciones: Lee atentamente esta guía, trabaja y archívala en tu carpeta.

**I.- Lee atentamente el siguiente texto y contestas las preguntas:**

1. En su clase de educación física, un grupo de estudiantes realizan variadas actividades, caminan al ritmo de una música lenta, luego comienzan a mover sus brazos y después el otro y a continuación realizan un estiramiento de la musculatura de piernas y brazos.

a. ¿Cómo les va a ayudar esta actividad al inicio?

---



---

b. ¿Para qué es importante el calentamiento?

---



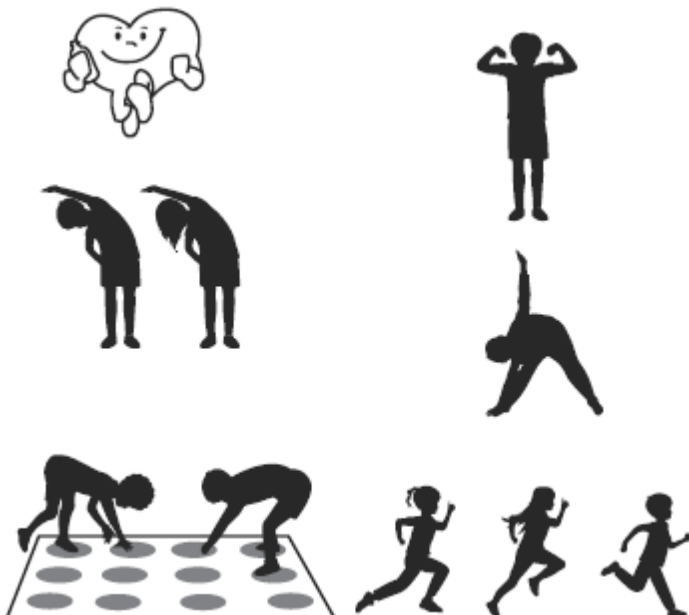
---

2. Observe estas imágenes y responda:

a Encierra con rojo las actividades que mejoran el funcionamiento de su corazón.

b Encierra con azul las actividades que mejoran su fuerza.

c Encierre con verde las actividades que mejoran su flexibilidad.



3.- Observe estas imágenes y responda:

a.-Coloree con azul la imagen que representa la acción que le quita la sed cuando juega.

b.-Coloree con rojo la imagen que representa la acción que le permite tener sus manos limpias después de jugar.



c.-¿Por qué es tan importante practicar estos hábitos?

---

---

d.-¿Qué acción es importante hacer al término de la clase de educación física?

---

---