**GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº10 ED. FÍSICA Y SALUD**

**3° BÁSICO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable

.

**Objetivo de la guía:**

**“Identificar la importancia de combatir el sedentarismo”**

Correo electrónico: [efis.3.smm@gmail.com](mailto:efis.3.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.

* Clase del Prof. Bastian Pohler, sobre la guía N°10:

<https://www.youtube.com/watch?v=U4DCVPFC8BM>

* Actividad: “A moverse en casa”:

<https://www.youtube.com/watch?v=F1klHenIwZM>

1. En el Items de ejercitación deberás trabajarlo en tu cuaderno

**Hábitos de vida saludable: Sedentarismo**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Nombra los 4 elementos de la condición física

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

* \_\_\_\_\_ El sedentarismo en Ed. Física, habla de personas que realizan mucho ejercicio.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_\_\_\_ Según la **OMS** , si al menos 5 días de la semana realizo 30 minutos de ejercicios, se considera una persona saludable y activa.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_\_\_\_ Realizar ejercicio nos ayuda a fortalecer los músculos y huesos del cuerpo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Responde según corresponda.

* Nombras 2 formas de combatir el sedentarismo. Justifica tu respuesta.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nombra 2 beneficios de combatir el sedentarismo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Une con una línea las descripciones de la columna **A** con las de la columna **B** según corresponda.

**B**

**A**

Fortalece nuestros músculos

**Actividad de: “A moverse en casa”: (link es las instrucciones)**

Materiales: Toalla (simulando colchoneta), 2 zapatillas (simulando conos), 2 kilos de arroz (o algo que se le asimile) y una botella de agua.

Desarrollo: Buscar un lugar plano y ubicar tu toalla para realizar los ejercicios.

No realiza nunca ejercicio.

Nos ayuda a controlar nuestro peso

Ayudar en las tareas del hogar

Resfriarse siempre

**Una persona sedentaria**

**Persona activa y saludable**