

Guía N° 3 de educación física y salud

CURSO: 6° Básico

Objetivo de aprendizaje: OA11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

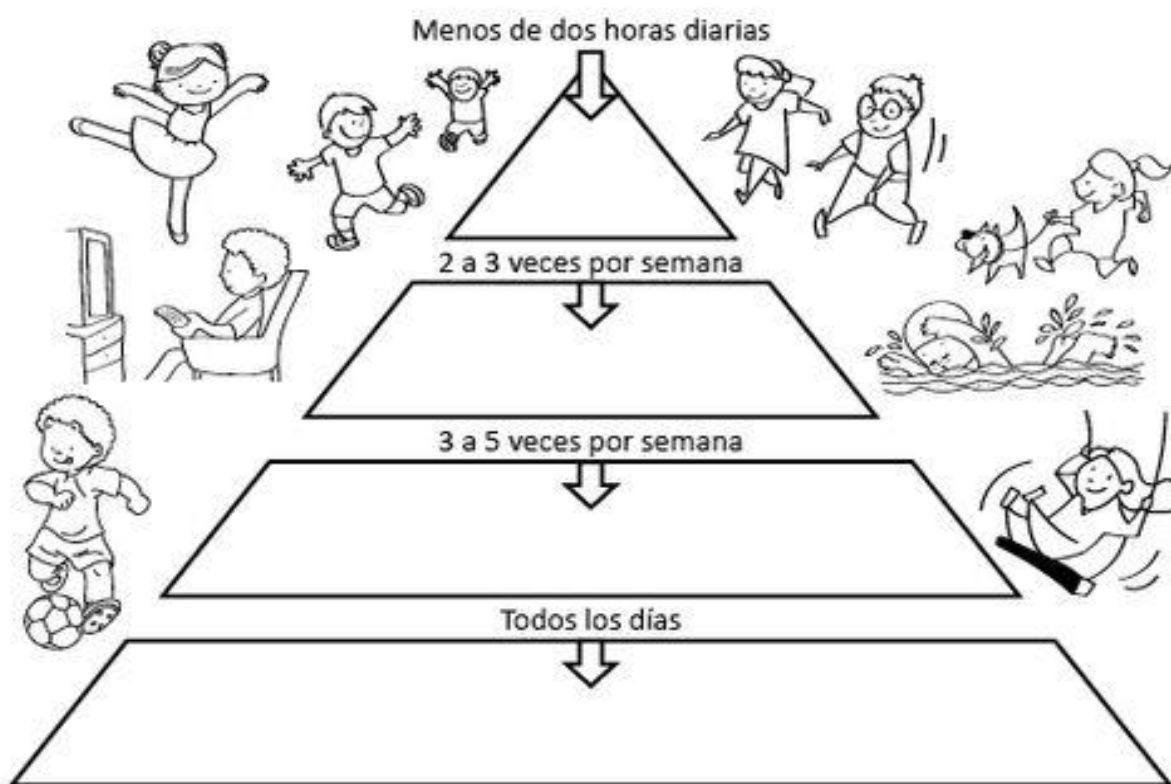
NOMBRE: _____ CURSO: _____ FECHA: _____

Seguimos conociendo más acerca de la pirámide de la actividad física

Pirámide de actividades físicas

1.- Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que le corresponde

bailar caminar rápido pasear a las mascotas correr
jugar en el computador recoger los juguetes jugar al aire libre
andar en bicicleta jugar fútbol subir escaleras nadar
ayudar en las tareas del hogar columpiarse ver televisión



2.- Lee y contesta las siguientes preguntas:

a.- ¿Cuál es la actividad física que más realizas en el día? a qué nivel de la pirámide corresponde?

b.- ¿Cuál es la actividad física que menos realizas en el día? a qué nivel de la pirámide corresponde?



Quiero ver cuanto sabes de nombres de los deportes. Si es necesario, tendrás que investigar más para completar la siguiente actividad.

3.- Completa el siguiente **puzzle deportivo**, fijándote muy bien, en los **dibujos** y en los **números** que disponen de letra **"H"** **es significa horizontal** y la letra **"V"** **que significa vertical**.

Los deportes

The crossword puzzle grid is titled "Los deportes". It features 20 numbered clues, each with a small illustration and a label indicating the direction: "H" for horizontal and "V" for vertical. The grid includes a star in the center and a black square at the intersection of clues 9 and 11.

Clues and Illustrations:

- V 2:** Illustration of a person skiing.
- V 9:** Illustration of a person holding a tennis racket.
- H 20:** Illustration of a person holding a basketball.
- V 15:** Illustration of a person fishing.
- V 13:** Illustration of a person playing soccer.
- V 4:** Illustration of a person climbing a tree.
- V 12:** Illustration of a person riding a horse.
- H 18:** Illustration of a person roller skating.
- V 5:** Illustration of a person playing table tennis.
- H 7:** Illustration of a person skiing.
- H 10:** Illustration of a person riding a bicycle.
- V 11:** Illustration of a person playing tennis.
- V 14:** Illustration of a person swimming.
- H 19:** Illustration of a person playing golf.
- V 1:** Illustration of a person playing baseball.
- H 3:** Illustration of a person playing hockey.
- H 17:** Illustration of a person playing tennis.
- V 8:** Illustration of a person playing tennis.
- H 16:** Illustration of a person playing basketball.