



# UNIDAD 1

## EDUCACION FISICA Y SALUD

### 3º BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad I combinando habilidades motrices.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiantes, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA Y PÁG. DEL LIBRO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
1 30 MARZO AL 03 ABRIL	Conocer la importancia de tener hábitos saludables Y llevar un estilo de vida saludable. Para lucir un aspecto físico lleno de energía y salud, es necesario aprender a comer adecuadamente.	Hábitos de vida saludable	<a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-85814.html">https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-85814.html</a>
2 06 AL 09 ABRIL	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	Conocer normas de higiene, prevención y seguridad para la práctica de actividad física.	<a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-86437.html">https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-86437.html</a>
3 27 AL 30 ABRIL	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrolla en la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	Circuito por estaciones	
	Practicar actividades		



4 04 AL 08 MAYO	físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	Preguntas Significativas	
-----------------------	--	-----------------------------	--