



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

GUÍA DE APRENDIZAJE “ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 7 11 al 15 de mayo 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, ejecutar.
	Habilidades motrices básicas.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Demostrar control en la ejecución de ejercicios de locomoción, manipulación y estabilidad.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Observan, y ejecutan su rutina de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular.• Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies en superficies con variadas formas y tamaños, conservando el control del cuerpo.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Observar video de la 4° rutina de entrenamiento de pre básica a 4° básico.• Leer en conjunto a un familiar la guía que habla sobre “los efectos de entrenar en casa”• Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.• Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.• Tienes hasta el viernes 15 de mayo para desarrollar tú guía.• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.• Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=inacV7zrRKY&feature=youtu.be			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Los efectos de entrenar en casa.

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.



La situación actual no puede ser una excusa para volvernos sedentarios. Al contrario, deberíamos al menos treinta minutos al día ejercitarnos, pudiendo ser siempre a la misma hora o parecida, y manteniendo incluso la rutina que cada uno tenía hasta ahora.

Menos ahora que tenemos que estar más fuertes que nunca, inmunológicamente hablando, para poder hacer frente a esta adversidad que ha paralizado medio mundo. “Cuanto más activos y más sanos estemos, mejor”.

Ejercitarse en casa es igual de efectivo que ir al gimnasio. Existen muchos estudios que confirman y comprueban la importancia de realizar ejercicio para, más allá de conseguir una buena figura, tener una vida saludable.



Puedes realizar el Ejercicio Superman acompañado por un adulto.



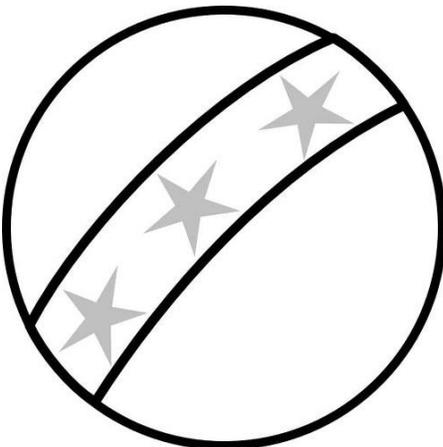
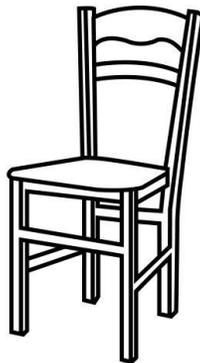
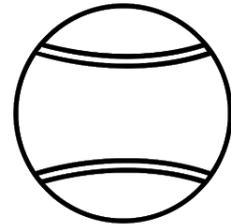
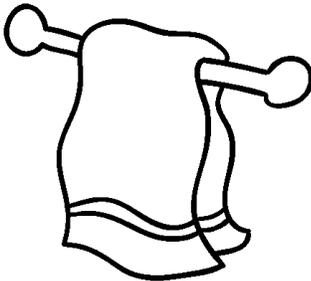
Puedes realizar el Ejercicio “la arañita” acompañado de un adulto.

Recuerda terminar tu rutina siempre con un estiramiento.

Tarea de la semana 7: "Habilidades Motrices Básicas"

- Actividades: Deben resolver las siguientes actividades. Puedes ayudarte con lectura de algún familiar.

1. **Pinta** los dibujos de todos los materiales que hemos utilizado en nuestras rutinas de ejercicios y **escribe** sus nombres en la parte de abajo:



2. Pinta las imágenes y luego traza con un lápiz el camino de cada niño y niña, con lo que necesita para estar limpio después de hacer ejercicio.

CADA UNO CON EL SUYO

● Ayuda a cada niño a encontrarse con el elemento que necesita para cuidar su higiene.

