



## Guía de Aprendizaje Unidad I: “CIRCUITO FÍSICO”

(Lee con ayuda de un familiar)

La rutina de ejercicios realizada en estas semanas, consiste en trabajar tres habilidades que son **manipulación, locomoción y estabilidad**. Cada una se puede trabajar por separado o en conjunto.

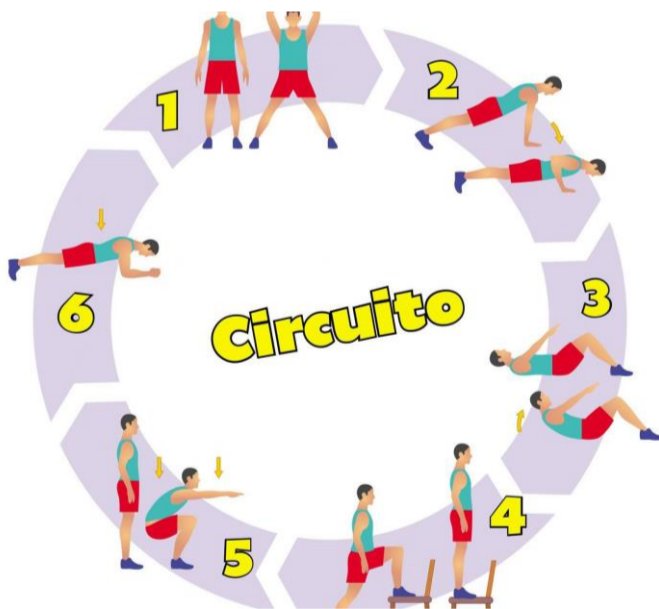
**La manipulación:** Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento.

**La locomoción:** es la forma en que el cuerpo se mueve. Es el movimiento del cuerpo como un todo.

**La estabilidad:** Es la capacidad del cuerpo de mantener el equilibrio o de evitar ser desequilibrado.

En nuestra rutina se incluyen los circuitos físicos, pero...¿Qué son?

Los **circuitos deportivos** son circuitos señalizados y equipados con distintos materiales, en los cuales se puede ejercitar y desarrollar actividades **deportivas** donde los estudiantes pueden realizar ejercicios físicos muy variados, como saltar, lanzar, correr, pasar debajo de algo, trasladar una pelotita, entre muchas más cosas.



- ¿Leyeron en conjunto?... muy bien! Ahora les explicaré lo que deben hacer.
- 1) Observarán el video de la tercera rutina de ejercicios y seguirán al profesor Carlos en el video, quien les explica paso a paso lo que deben realizar.
- 2) Una vez realizada la rutina de ejercicios, busca tu celular o el de tu familiar, quien deberá sacarte una fotografía mostrando que hiciste la rutina y enviarla a mi correo: [carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl](mailto:carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl)
- 3) Luego de terminar con la rutina y sacarte la foto, vamos a contestar unas preguntas que te dejaré en la sección TAREAS DE LA SEMANA 6, acompañado de tu apoderado (a).

4) Esas tareas serán evaluadas al regreso de clases.


5) Si realizas la rutina completa te podrás considerar que eres GENIAL!!!

**Materiales a utilizar en el video y hacer tu rutina sin problemas:**

- 1 pelota de tenis o similar
- 1 botella de agua para beber
- Hojas de papel (puede ser de cuaderno, hoja de oficio, revistas etc)
- 1 toalla de manos

**Consejos prácticos para realizar actividad física en casa en esta cuarentena:**

- Realizar actividad física por lo menos 3 veces por semana.
- Hidratarse antes, durante y después de cada rutina de ejercicios que realices.
- Cuidar tu alimentación en este momento de Cuarentena.



**Material audiovisual para el apoderado y estudiante:**

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).

Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar **“abrir hipervínculo”**. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube **“3° RUTINA DE ENTRENAMIENTO PRE-KINDER A 4°BÁSICO”** y así obtener el video.

[https://www.youtube.com/watch?v=O\\_f\\_qx-Duv8&t=78s](https://www.youtube.com/watch?v=O_f_qx-Duv8&t=78s)



The screenshot shows a YouTube search results page. The search bar contains 'rutina de ejercicios pablo garrido'. The results list three videos:

- Video 1: 'El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que se ...' (11:16)
- Video 2: '3° RUTINA DE ENTRENAMIENTO - 5° a 8° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS' by CARLOS PEREZ (11:52). Description: 'En esta rutina se integra la cualidad física "la flexibilidad" que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar ...'
- Video 3: '3° RUTINA DE ENTRENAMIENTO - PRE BÁSICA A 4° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS.' by CARLOS PEREZ (10:02). Description: 'El movimiento se entiende como el desplazamiento de un cuerpo en una dirección, locomoción es la forma en ...'

A blue arrow points to the third video with the text 'ESTE ES EL VIDEO'.